阿姜李·达摩达罗

念住呼吸
与
禅定开示

坦尼沙罗尊者　英译
良稹　中译

仅限于免费发行

Keeping the Breath in Mind
& Lessons in Samadhi

By

Ajaan Lee Dhammadharo

Translated from the Thai by

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

英文版权所有© 美国慈林寺 1995，2000。仅限于免费发行。本书允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而，作者希望任何再版与分发以对公众免费与无限制的形式进行，译文与转载也要求表明作者原衷。

中译文版权所有© 良稹 2008, http://www.theravadacn.org。仅限于免费发行。本书允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而，译者希望任何再版与分发以对公众免费与无限制的形式进行。转发时请登载本版权声明。

作　者：　泰国　阿姜李 • 达摩达罗

英　译：　美国慈林寺　坦尼沙罗尊者

中　译：　良稹　http://www.theravadacn.org

出　版：　美国慈林寺 Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082-1409, U.S.A.

印　发：　马来西亚 Wisdom Audio-Video Exchange(WAVE)

http://www.geocities.com/wave_books/index.html

中文初版 2008年

本书为非卖品

目录

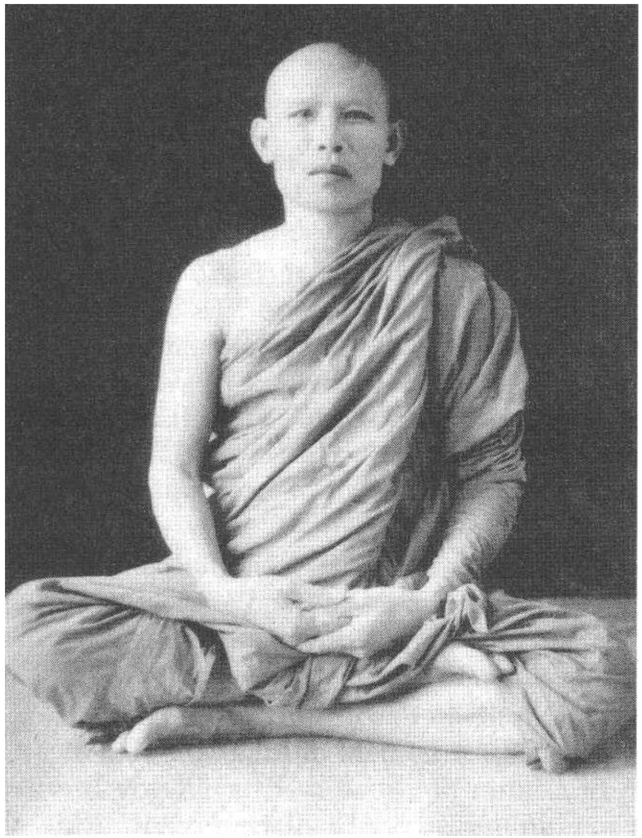
阿姜李简传 i
英译者前言 iv
中译者前言 vii
念住呼吸
- 引言 1
- 禅修前行 7
- 方法一 11
- 方法二 17
- 禅那 27

禅定开示
- 呼吸禅定入门 35
- 基本功 37
- 心的照料与滋养 40
- 一步一步培育心力 42
- 就在你的鼻端 45
- 观察与评估 49
- 放开的艺术 53
- 使呼吸更精细 58
- 直路 63
- 安止处 66

目录(续)

- 正定 75
- 真相与它的影子 81
- 造作 85
- 超越对错 88
- 零点 91

附录 93
词汇表 95
英译者后记 99
功德回向诵文 100



尊者阿姜李 • 达摩达罗

尊 者 阿 姜 李 简 传

阿姜李 1906 年出生于泰国东北部乌汶府乡村。二十岁在本村寺院出家，开始了佛法教义与僧侣戒律的学习。他遗憾地发现，自己所在寺院的生活类似于泰国当时多数寺院，与佛陀教导的梵行生活相距甚远。他后来在自传中写道：『当时我们与其说是在奉行禅思的职责，不如说是在享乐：下棋、摔角、守灵时与姑娘们玩火柴遊戏……每读戒律课本，我心里实在不舒服。我对自己说：「你若不想还俗，得离开这所寺院。」』

作此决定后不久，他碰巧遇见一位头陀僧，这位比丘的承传来自阿姜索・堪塔西罗（1861-1941）与阿姜曼・布里达陀（1870-1949）确立的林居修行传统。阿姜李对他的言教与梵行方式印象深刻，于是步行出发找到阿姜曼，成了他的弟子。他跟随阿姜曼度过了两段密集禅修期：一次是初遇那年在乌汶森林，第二次是四年后在清迈的彻地伦寺。阿姜曼与阿姜索的言教在那个年代之所以独一无二，不仅在于他们指出涅盘之道尚存，而且为使弟子朝此目标进步，其训练方式也独一无二：不仅包括了密集禅修，而且还对弟子的品格——其习性、价值观、观察力——作全面的重新教育。阿姜李在自传中写道：『与阿姜曼一起的那段生活对我极其有益，但也极其艰苦。我必须愿意重新学习一切……有时他训斥我，说我邋蹋，总不把东西摆在正确位置，但他从不告诉我什么是正确位置……要能跟他一起住，你必须有高度观察力，思考慎密。不能在地板上留下脚印

，喝水、开门窗时不能出声。做每件事——包括挂僧袍、整理睡铺等一切琐事——都必须有条不紊。否则哪怕在雨安居期间，他照样把你赶出去。即便如此，你也必须接受，尽量发挥自己的观察力。』

『其它方面，譬如在坐禅与行禅的修习上，他对我作了全面训练，令我彻底折服。但我至多只在百分之六十情形下跟得上他。』

阿姜李的第二个训练期完成后，阿姜曼指点他去泰国北部丛林自行遊方修练。阿姜李至终走遍泰国每一个地区，及至缅甸、柬埔寨、印度。在阿姜曼的弟子当中，阿姜李是第一位把林居传统的禅法传授给泰国中部主流社会的头陀僧。1935 年，他在东南海岸尖竹汶府一处墓地建立了克陇功森林寺；1955 年又在曼谷郊外湄南河口的沼泽地带建立了阿育王寺。他的弟子当中有比丘，也有来自社会各阶层、各行业的男女居士。1957 年他被泰王室尊封为昭昆。阿姜李于 1961 年圆寂。

即便在生命的最后几年里，阿姜李仍然定期入丛林隐居。再引他的自传：『我喜欢林居生活，它给了我多样的禅思主题……那里寂静无声，便于观察环境的影响。以野鸡为例：它若像家鸡一般懒散，要不了多久眼镜蛇与蒙鼠便会吃了它……我们人也一样：把时间耗在闲暇遊伴上，如泥中刀锄，容易生锈。若是在磨石与铁锉上不停地打磨，锈迹便无从长起。因此我们必须学会保持警觉……

『林居修行，使心获得自信。你学过的法，甚至你尚未学过的法，自会显现出来，因为自然就是导师。这就好比各国藉以开发高能的世间科学：那些发明与发现，没有一项来自书本，而是来自科学家们对自然规律的研究，那一切就显现在世间

此地。至于法[*Dhamma*]，它好比科学：它存在于自然。我意识到这点时，便不再担心少习文本的不利。我回想起世尊和弟子们：他们研究自然法，从中学习，没有人循照一本教科书。

『因此，我允许自己对经文有所不知[1]。有的树夜眠日醒。有的树日眠夜醒。』

[1] 见《法句经》20：『虽只背诵少许经典，然而如法实行，灭弃贪嗔痴，由警觉令心得善解脱，今世后世皆不执取：他得以分享沙门生活的利益。』

英 译 者 前 言

本书为一部有关心解脱的操作手册，所传内容非是一套费解的理论，而是以念住呼吸为起点的一门基本技能。

书中的言教来自阿姜李·达摩达罗（1906-1961），泰国最受推崇的佛教禅修导师之一。阿姜李是一位林居僧，即选择独居丛林、以禅修为梵行主题的比丘，因此他的言教来自个人的实修经验，同时也注意与佛教的标准教义相映证。

本书分两部分：前一部分是有关呼吸禅定技能——这是阿姜李的专长——的基本指南，其中给出了他在梵行生涯的不同阶段发展出的两套方法。第二部分收录了他的十五篇开示摘要，解说禅修中有可能出现的问题。

你若想立即开始禅修，回头再补充细节，可以直接阅读方法二。反复细读七个基本步骤直至牢记于心，之后开始练习。要注意，特别在初始阶段，不要让外来的观点与讯息充斥内心。否则你可能在禅定中耗去过多时间找寻某些现象，却看不见实际发生的情形。本书的其余部分可待以后你有个别问题希望求解、或者你对自己在做的事想有个总体了解时再读，不过这两种情形时常重叠。

本书的目的在于提示一些可能性：指点你过去可能忽视的地方，引荐你未曾设想过的途径。具体学到什么，完全与各人有关。不要强迫。不要因为书中未提到你的体验而困扰。不要因为自己没有书中讲述的体验而失望。

譬如禅相：有些人有，有些人没有。它们与个人有关，对禅修来说并非真正必要。如果你有禅相的体验，则要学会明智地利用它们；如果没有，则要学会善用你已有的其它体验。重要的是，牢记基本步骤，连续仔细观察。

禅修类似于木工、航海等任何的一门技能，自有一套术语，对初学者来说必定如密码般难解。使用本书的挑战之一，便是破解密码。部分难点在于，有些词汇本身属于外来语：它们是巴利语即现存最早的佛教文献用语，并且附带着泰文的语义色彩。不过问题相对不大。这些词多数在文中已作注解；书后的词汇表不仅对文中未注解之词给出了定义，而且对不少已注解之词作了补充说明。

一项更大的挑战，在于领会作者的视点。禅修中我们打交道的对象，乃是从内在体验到的身与心。阿姜李成年后的大部分时间在禅修中度过，对于从该角度观察身与心有着长期的经验，他的选词用字自然地体现了这一点。

例如，在提及呼吸或呼吸感时，他指的不仅是出入肺部的空气，而且指从内在体验到的、遍及全身的呼吸觉受［气感］。同样，身体的『元素』[*dhātu*] 也非是指化学元素，而是指对能量性、温热性、润湿性、坚硬性[2]、空间性、意识性的元觉受——也就是身体对内在觉知的直接呈现形式。要超越对这类

[2] 『能量性、温热性、润湿性、坚硬性』：分别指风、火、水、地四元素或属性［四大；四界］。参见附录词汇表*dhātu*。其中风元素一般作轻动性解，本书英文版译作energy［能量］。根据坦尼沙罗尊者对中译者的解释，这是因为随着呼吸禅定的深入，可知体内有的呼吸层次实为静态。呼吸一词的译解见方法二脚注。呼吸诸层次见《禅那》、《使呼吸更精细》、《直路》等篇中阿姜李的解说。

术语的怪异感，惟有开始从内部探索你自己的身与心，对哪些词适用于你个人的哪类体验，有所领会。只有那时，这些术语才达到其原本目的——即作为提升你的内在敏感度的工具——因为禅定的真谛不在于理解文字，而在于掌握那门引导你直观了解觉知之心的技能。

我们不妨把本书比作一份食谱。仅仅阅读食谱，即便了解了全部术语，也不能从中得着丝毫味感与养分。初学几步后知难而退，也同样白费时间。然而，你若能够一直学到底，那时便可以把书放在一边，享受自己的烹饪成果。

我希望这本书有助于你个人探索念住呼吸的善益。

坦尼沙罗比丘（杰弗里•德格拉夫）
美国加州慈林寺

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)
Metta Forest Monastery
PO Box 1409
Valley Center
CA 92082
U.S.A.

中 译 者 前 言

阿姜李为泰国上座部佛教林居禅修传统中广受尊敬的杰出行者。他所传的呼吸禅定修法不仅引导初学者入定，同时藉培育觉受力增进明辨。他的禅定开示直接生动，有助于禅修者放松执取，提升心智，是不可多得的辅助读物。笔者翻译本书的原初动机是希望藉此深化理解，便于个人修练；现有法友捐资助印，由慈林寺主持出版，供有志者参考。本书除转译英文版《念住呼吸》全书外，还收录了英译者坦尼沙罗长老推荐的另十篇禅定开示及阿姜李简传，它们分别摘自英译开示集《内在力量》及《四念处》。长老在中文版前言里微作变动以反映内容的扩增。

一部传授心解脱的禅修手册，如同一部解说游泳的技术指南，实在需要精通此道者才有背景作准确的译述，读者则必须藉着实修才能够渐次领悟文字的用意。英文读者有幸得到坦尼沙罗尊者的译本。尊者原籍美国，大学主修欧洲思想史，期间对佛教禅修发生兴趣。毕业后来到泰国，边教书边寻找可靠的禅修导师，1976年随阿姜李的大弟子阿姜放出家，在偏僻简陋的达摩萨地寺亲侍十年至师圆寂，呼吸禅法得其直传。据尊者回忆，他最初随阿姜放修习时，导师递给他一本小书——阿姜李的泰文版《念住呼吸》——就让他去后山坐禅了。尊者当年把这本书前后英译了三遍，在实修中揣摩破解其意。如他所说：『你必须亲自尝试，才能够懂得禅定指南中哪些部分需要按照

严格意义理解 [literally] ，哪些部分需要按照比喻意义理解 [figuratively]。』中译本则是在初稿的基础上反复修订而成。有些内容需要再三请教长老才得以勉强转述，这与中译者自身的禅定程度低下有关。笔者自知未完整体现原文的用意，请读者把本书当作一部试译：有不准确造成障碍处，请读者原谅笔者的无心过失；译文准确的部分，希望有助于读者把握呼吸禅定的实际操作。如想学有精专，除了参考禅定指南，按步实修外，笔者认为应当找机会亲自向尊者及其他精通此道的禅僧请教。随着禅定的进展，重读阿姜李的解说，常会有新的理解与启发。这也是笔者尊敬的几位资深禅修者的共感。我们顶礼为后人留下这份宝贵指南的阿姜李，也顶礼以慈心与耐心为我们解说的坦尼沙罗长老。作为林居禅修传统的承传者，他们的言教与践行榜样，令我们对佛教修证之道有信心。

熟悉佛教术语的读者可能对书中若干词汇的中译法不甚习惯。这非是译者志在求新，而是出于两方面考虑。一者英译版对某些巴利词汇的译法——例如 *paññā* ——有别于巴英辞典，并且不预设读者已熟悉佛教的专用词汇。笔者曾经对坦尼沙罗长老提及这一认知，长老答：当年自己也注意到导师们的用词与标准译法不尽相同。笔者认为，对佛教核心术语的理解，终究应当站到实修者的角度上看，才比较符合原典的语境与旨趣 [context & purpose] 。阿姜李与坦尼沙罗长老都是林居禅僧，书中言教的目的，非仅是依照文本作推演或评介，而是以自身的实修证量为背景，指点有志者掌握一门趋向灭苦的修练技能。他们的选词用字在笔者看来极具启发性与可操作性（无疑我们还得益于英译者语言的当代性），中译时应尝试予以表达，使其用意不至流失于标籤。二者文中若干佛教名词的古汉译——

例如烦恼——其现代语意与巴利文英译有显着区别。以上两种情形下，即便有现成的译法，笔者仍选择忠实英文版，依文直译，希望在这部操作手册范围内减少阅读上的先入之见。其它的译法也在方括号中列出或以脚注说明。

书中的注解有三类。主文中的圆括号及内容为英文版原有。方括号为中译者附加，列出重要词汇的另译、原文、或简释。第三类是中译者在得到初步反馈后增加的一组脚注。其中少数安置较长的方括号内容，多数是对某些译法或文句的说明。一方面是回应反馈；另一方面，笔者本人曾就英译本某些译法与操作请教过坦尼沙罗长老，考虑到读者在义理与实修上亦可能得益于他的解说，征得长老许可，把部分内容收录于脚注。如有转述不当处，完全是笔者的失误。

有四位华裔禅僧——美国慈林寺法住比丘与帕跋陀比丘、马来西亚宁心寺阿姜庆与信增比丘——曾经在阅读译稿后给笔者提供有益的建议。法住比丘与信增比丘还参照泰文版提出修正意见，在此特别致谢。初稿完成后曾与台湾曾银湖居士 2000 年中译本《念住呼吸》作过对照，沿用了其中若干词语的译法，在此也向曾居士致谢。本书的出版得益于多位人士直接间接的协助，包括拜访慈林寺时给予关照的泰侨护法，评点文稿、捐资助印、联络印发等的诸位善人，笔者随喜他们的善行。

本书及其它一部分林居导师开示中译，获得英译者许可，存放于以下网站：http://www.theravadacn.org，供有志者参考。

良稹
二零零八年四月

念住呼吸

引 言

本书为禅定的修习指南。由两部分组成：第一部分几乎完全有关心的调御。不过因为心的安宁在某种程度上有赖于身，我因此收录了第二部分（方法二），解说如何利用身增益心。

根据我自己在禅修中的观察，只有一条短捷、方便、有效、愉悦的路径，中途又几乎没有什么使你走偏：那就是念住呼吸。佛陀本人走的是同一条路，他证得如此卓越的果报。我希望你在修习时不要犹疑不决、东鳞西爪，造成不必要的困难。反之，要决意专注你自己的呼吸，跟着它，一直走到它能带你达到的极限。从那里，你会进入解脱洞见[*vipassanā,* 毗婆奢那]阶段，趋向心本身。最后，清净的觉知[3] 将独立凸显，那时你才有明确可靠的果证。换句话说，如果你让呼吸随顺它的自性，让心随顺它的自性，你的修证无疑定能如愿以偿。

一般而言，心未曾调御有序，必然沦陷于造苦与不良的主观偏见。这就是为什么我们如果希求安稳的幸福，就必须找到一种法则——也就是佛法——以它训练自己。心无内在法则、无安居之处，好比人无家可归。无家者面对的只有苦。他们无以庇荫，饱受风吹日晒、雨打泥污。修定的目的，正是为自己

---

[3] 『清净的觉知』[*buddha*]：pure knowing，据坦尼沙罗尊者，是指纯净、不混杂任何心理活动［mental activity］的觉知。中部 49《梵天请经》中提到的『无表面、无边际、光明遍照的意识』，即是此觉醒的觉知［awakened awareness］。

造一个家。刹那定 [*khaŠika samādhi*] 好比草房；近行定 [*upācāra samādhi*] 好比瓦房；安止定 [*appanā samādhi*] 好比砖房。你一旦有了家，便有了保存财宝的安全所在。你不必为守财而吃苦，不像无处存财的人，为了守财不得不餐风露宿，即使那样他的财物也未必安全。

涣散之心也是如此：它总去别处寻觅善德，遊走于种种概念与成见之间。即便那是善念，我们仍不可自以为安全。好比一个女子拥有许多珠宝：她若穿戴起来招摇过市，毫无安全可言。财宝甚至有可能招来杀身之祸。同样，如果我们的心尚未透过修定证得内在宁静，即便修了戒行，也极易退堕，因为它们尚未妥善收藏于心。调御自心，达到寂止安祥，正好比把珠宝存入保险箱中。

这就是何以我们多数人做了善事，却不能从中得益的缘故。我们让心受种种主观成见的左右。这些成见是我们的敌人，因为在某些情形下，它们会使已培育的戒德退失。心如绽放之花：风摧虫啮之下，无缘结果。这里的花，好比道心的宁静；果，好比道果的喜乐。我们的心，若是常有宁静、喜乐，就有机会证得人人希求的正果。

上善至德好比树的心木，其它的『诸善』好比芽苞枝叶。不把心意调御有序，我们只能得到外在层次的善德。我们的心若能够达到内在的纯净与良善，那么作为果报，外在的一切也将随之良善起来。正如手洁净时，不玷污触及之处，手不净时，即使最清洁的布也受其污染：同样地，心有杂染，一切受其污染。哪怕我们做的善事也受污染，因为世间的最高力量——即升起一切善恶苦乐的主宰——正是心。心好比一尊神，善恶苦乐都来自心。我们甚至可以把心称作一位造世者，因为世间

的和平与持久的安宁，皆有赖于心。如果真有世界末日，也必然由心而生。因此，我们应当修练这个世上最重要的部分，让它入定，成为富足安宁的根基。

禅定是凝聚心的一切善巧潜能的方式。当这些潜能以适当比例汇集起来时，能够给予你摧毁敌方的充足火力，这里的敌方是指你的一切杂染[4] 与无明心态。修行使你增长智慧，对善与恶、世与法培育起明辨[5] 。你的明辨好比火药。假如你把火药长期留着，却不放进子弹——即入定之心里，它会受潮发霉。或者不小心让贪、嗔、痴之火占了上风，它会在你的手中炸开。因此，不要延误，把火药放进弹头，无论何时敌方（即杂染）发动进攻，你可以立即把它们击倒。

调御心定者，得其安止处。入定之心好比城堡；明辨好比武器。修定则好比为自己造就一座安全的城堡，因此是一件十分重要、值得付出努力的工作。

---

[4] 『杂染』：巴利文 *kilesa*; 英译 defilement; 古汉译『烦恼』。锡兰佛教出版社 [BPS] 的英文佛教辞典作污染心的不善巧素质解；巴利圣典学会 [PTS] 巴英辞典作污染、不纯、道德上的低落、贪欲、障碍解。本书中的『烦恼』依商务印书馆《现代汉语词典》[1993] 作『烦闷苦恼』解。

[5] 『明辨』：巴利文 *paññā*; 该词一般译作『智慧』或『慧』；梵文音译般若。英文多译作 wisdom; BPS 与 PTS 辞典的义译还包括 understanding /knowledge /insight［领悟；智识；洞见］; 本书英文版译作 discernment［识别；分辨力］。据坦尼沙罗尊者对中译者的解释，与 *paññā* 同源的巴利文动词 *pajānāti* 意为分辨，把原本含混、不明显的事物分辨清楚; wisdom 则无相应的动词，易被理解为某种顿现而抽象的灵感。从禅修者的角度追究 *paññā* 之意，乃是对禅定业处连续作细微深入的观察与分辨 [*pajānāti*] 的能力，因此可作为一门技能逐步修练。中文的『智慧』与 wisdom 近似，亦无相应动词。作为实修指南，笔者在本书范围内选择以『明辨』译之，以提示渐次分辨的动作在禅观中的重要性。为保持一致，本书把 *paññā-vimutti* 试译为『明辨解脱』。

正道初段——戒德，末段——明辨，成就这两者不特别难。然而作为正道中段的定力，却需要花一些功夫培育，因为这是一个促使心力成形的过程。修定好比在河中央打桥桩，自然是件难事。不过一旦心牢固就位，对戒德与明辨的增长是极其有益的。修戒德好比在河岸的近处打桥桩，修明辨好比在远处打桥桩。但如果中段桥桩——即入定之心——不曾到位，你如何跨越苦的洪流？

要成就佛、法、僧的品质，我们只有一条路，那就是修心[*bhāvanā*]。修练心，达到入定寂止，才能升起明辨。这里所说的明辨并非指普通的分辨力，而是指直觉洞见，它完全来自与心直接打交道。譬如回忆宿世、了解众生死后投生处、洗涤心的垢染之漏[*āsava*]: 这三种称为智眼[*ñāŠa-cakkhu*]的直觉，会对在心意领域训练自己的人升起。不过，如果我们去从色、声、香、味、触当中寻求知见，其中又夹杂着种种概念，那就好比跟着『六师』学，是不可能明察真相的。正如佛陀早年曾师事六师，未能求得觉醒。他于是把注意力转放在自己的心意上，独自修练，以念住呼吸为起点，一路走向终极目标。只要你仍从六尘[感官对象]中寻求知见，你就是在跟六师学。不过，当你把注意力聚焦于人人都有的这个呼吸，达到心寂止入定的地步，便有机会成就真智，即：清净的觉知。

有些人相信他们无需修定，只修明辨即可证得明辨解脱。这根本不正确。无论是明辨解脱还是心解脱[6]，两者都以定为基础。它们只有程度上的不同。好比走路：一般人不会只用一

---

[6] 『明辨解脱』[*paññā-vimutti*]: 慧解脱；藉由明辨达到解脱。『心解脱』[*ceto-vimutti*]: 藉由心寂止达到解脱。

条腿走。哪条腿为主只取决于个人的习惯、特性。

明辨解脱，乃是藉观想世间事态的种种层面，令心渐渐平息寂止，升起直觉的解脱洞见[*vipassanā–ñāŠa*, 毗婆奢那智]——即对四圣谛的透彻领悟。而心解脱则不涉及太多观想，而是单纯地令心寂止，达到安止定。从那里出发升起直觉洞见，明察诸法实相。这便是心解脱：先止后观。

一个人饱读经书，精通文义，可以正确阐明教义的种种要点，然而心无内在的凝聚处，则好比飞行员驾机，虽然明察云层星座，却不知降逃跑道在何处。他会出大麻烦。飞得过高，便出了大气层。他只得来回盘旋，直到燃料耗尽，坠毁荒野。

有些人学历虽高，行为却不比野蛮人善良。这是因为他们自以为是、自命不凡。有些人自以为学问、思想、观点层次高，不屑修定，以为有本事直证明辨解脱［慧解脱］。实际上，他们正如看不见降逃跑道的飞行员，在走向灾难。

修习定力，正是在为自己铺一条降逃跑道。明辨升起之时，你得以安稳解脱。

这就是我们何以想在佛法修持中圆满成就，必须完整培育正道三部分——戒德、定力、明辨的缘故。否则我们怎能说自己已觉悟四谛？圣道必须由戒德、定力、明辨构成。我们不在内心培育它，便不可能领悟。不领悟，又如何放得开？

我们多数人，一般而言乐见成果，不愿筑基。我们也许一心想要功德、清净，但如果根基尚未完成，仍将继续贫匮。好比爱钱财却不愿做工的人，怎么可能是敦厚良民？一旦心有匮乏，转而堕落犯案。同样地，我们在佛教行持上既想得正果，又不愿做工，就得继续贫匮。只要内心贫匮，即便知道不对，仍然注定去外界追求贪欲、私利、地位、享乐、赞誉等世间诱

惑。因为我们并无真知，这也意味着我们的所作所为非出自真心。

圣道永远真实不虚。戒德为真、定力为真、明辨为真。不过，我们自己若不真，就见不着任何真品。我们在戒德、定力、明辨的修持上若不真心，作为果报，只能得到赝品。用赝品时必然苦。因此我们必须真心实意。真心才能够尝得法味，这个滋味远胜于世上的一切美食佳肴。

因此，我编写了以下两份念住呼吸的指南。

祝　　宁静

阿姜李・达摩达罗
曼谷　波罗尼瓦寺
1953年

禅修前行

我现在解说如何修习禅定。开始前，跪下来，双手合十置于心前，虔诚礼敬三宝，口诵下文：

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi
薄伽梵[7] 是阿罗汉、正自觉者:
我顶礼佛陀、薄伽梵。（一拜）

Svākkhāto bhagavatā dhammo:
Dhammaṃ namassāmi.
法由薄伽梵善说:
我崇敬法。（一拜）

Supa~ipanno bhagavato sāvaka-sa‰gho:
Sa‰ghaṃ namāmi.
薄伽梵的僧伽弟子行道正善:
我礼敬僧伽。（一拜）

以你的意、语、行表达对佛陀的敬意：

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa.
礼敬薄伽梵、阿罗汉、正自觉者。（三遍）

归依三宝:

Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.
Sa‰ghaṃ saranaṃ gacchāmi.

---

[7] 『薄伽梵』：具足吉祥者；有一切福德者；世尊。『阿罗汉』：尊贵者；应供。『归依』：以之为安稳庇护。

我归依佛。我归依法。我归依僧。

Dutiyampi buddhaṃ saraŠaṃ gacchāmi.
Dutiyampi dhammaṃ saraŠaṃ gacchāmi.
Dutiyampi sa‰ghaṃ saraŠaṃ gacchāmi.

第二遍，我归依佛。第二遍，我归依法。第二遍，我归依僧。

Tatiyampi buddhaṃ saraŠaṃ gacchāmi.
Tatiyampi dhammaṃ saraŠaṃ gacchāmi .
Tatiyampi sa‰ghaṃ saraŠaṃ gacchāmi.

第三遍，我归依佛。第三遍，我归依法。第三遍，我归依僧。

接着，如此决意：

我归依佛——佛陀的清净、无染。

我归依法——法义、修行、正果。

我归依僧——证得四果的圣弟子。

从今起直至命终。

Buddhaṃ j…vitaṃ yāva nibbānaṃ saraŠaṃ gacchāmi .
Dhammaṃ j…vitaṃ yāva nibbānaṃ saraŠaṃ gacchāmi.
Sa‰ghaṃ j…vitaṃ yāva nibbānaṃ saraŠaṃ gacchāmi.

我以佛、法、僧为依止与生命，从今起直至证得涅盘。

接下来，依你平常能够持守的戒律形式，即五戒、八戒、十戒、或 227 戒，用一句愿言，表明你持戒的心意：

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持五戒。（三遍）

（这是持五戒者的愿言。五戒包括：戒夺取生命、戒偷盗、戒不当性事、戒谎言、戒醉品。）

Imāni a˜˜ha sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持八戒。（三遍）

（这是持八戒者的愿言，八戒包括：戒夺取生命、戒偷盗、戒性事、戒谎言、戒醉品、戒午后至天明之间进食 [戒非时食] 、戒观听歌舞及装饰美化身体、戒用奢适的高床高座。）

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持十戒。（三遍）

（这是守十戒者的愿言，十戒包括：戒夺取生命、戒偷盗、戒性事、戒谎言、戒醉品、戒午后至天明间进食、戒观听歌舞、戒装饰美化身体、戒用奢适的高床高座、戒受持金钱。）

Parisuddho ahaṃ bhante.
Parisuddhoti maṃ buddho dhammo sa‰gho dhāretu.

尊者，我是清净的；
敬请佛、法、僧忆持，我是清净的。
（ 这是守 227 戒者的愿言。）

现在，你已表明以纯净的意、语、行，归依佛、法、僧的意愿。顶礼三次。坐下来，合掌置于心前，端正思维，培育四梵住 [四种崇高心境]： 慈、悲、喜、舍。把这些善念无偏倚例外地向一切众生散布，称为无量梵住之心。以下几个简短的巴利词语可供有困难记忆者参考。

Mettā 慈心——仁慈、关爱，愿自己与一切众生幸福。
KaruŠā 悲悯——对自己对众生有同情心。
Muditā 随喜——对自己与他人的善德有欣赏、赞美之喜。
Upekkhā 舍离——对应当舍离的事物持平等无偏的心态。

方 法 一

以半莲式单盘而坐，右腿在左腿之上，双手掌心向上，置于腿根，右手叠左手之上。身体挺直，把心放在当前的任务上。合掌于心前表示敬意，忆念佛、法、僧的品德：

Buddho me nātho. Dhammo me nātho. Sa‰gho me nātho.

佛是我的依止，法是我的依止，僧是我的依止。

接下来在心里默念：

buddho, buddho; dhammo, dhammo; sa‰gho, sa‰gho.

『佛陀、佛陀；达摩、达摩；僧伽、僧伽。』 [忆念佛法僧]

把手放回腿根，默想『佛陀』，三次。

接下来，默想出入息，成对数息。首先，随着入息，默想『佛』，随着出息，默想『陀』，作十次。再开始：随着入息，默想『佛陀』，随着出息，默想『佛陀』，作七次。再开始：随一次出入息，想一次『佛陀』，作五次。再开始：随一次出入息，想三次『佛陀』，如此作三次出入息。

现在你可以停止数息，只随着入息、默想『佛』，随着出息、默想『陀』。让呼吸放松自然。使心保持完全静止，专注于出入鼻孔的呼吸。出息时不要把心送出跟着它；入息时也不要让心跟进来。让你的觉知宽广、愉快、开放。不要过于强迫心。要放松。想象你置身于广阔空间中呼吸。使心保持静止，好比海边的一根木桩：涨潮时不上升；退潮时也不下沉。

当你达到这个静止层次时，可以停下不想『佛陀』了，只单纯地觉知呼吸的感受。

接下来，慢慢地把注意力引向内部，聚焦于诸种呼吸层次——那些能够升起种种直觉功能的重要层次；直觉功能包括：天眼智、天耳智、他心智、回忆前生的智能［宿命智］、了解不同的人与动物死后重生处的智能［生死智］、了解与身相联并能为身所用的诸元素或潜力的智能［神足智］。这些元素来自呼吸［气］的本位[the bases of the breath]。第一本位：把心定于鼻端，接着慢慢移至前额中央，即第二本位。保持觉知的宽广。让心在前额停留片刻，再把它带回鼻端。继续在鼻端与前额间将其来回移动，如上下爬山一般，做七次。接着让它停驻在前额。不要让它回到鼻部。

从此处，让它移动到第三本位：头顶中央，在该处停驻片刻。保持觉知的宽广。从该部位吸气，让它传遍整个头部，片刻后使心回到前额中央。在前额与头顶之间把心来回移动七次，最后让它停驻在头顶。

接下来，把它带入第四本位：脑中央，让它静止片刻，之后把它带出，回到头顶。在这两处之间来回移动它，最后让它定驻于脑中央。保持觉知的宽广。让脑内精细的呼吸［气］传到头部以下的身体各部位。

当你达到这一步时，可能会发现呼吸［气］开始升起种种禅相[*nimitta*]，例如见到或感觉到头内部有热、冷、或麻刺感。你可能看见一团苍白模糊的蒸气、或者看见自己的头骨。即便如此，也不要让自己受任何现象的影响。你若不要禅相出现，可作深长呼吸，直入内心，它会立即消失。

见到禅相出现时，要带着念住，把觉知聚焦其上——但确

定一次只观察一种禅相，选最舒服的那一个。一旦你掌握住它，便要把它扩大，使它大如你的头部。明亮色白的禅相于身心有用：它是一种纯净的呼吸［气］，可以清洗体内血液，减少或消除身体的痛感。

当你使这团白光大如头部之后，把它往下带到第五本位：胸部中央。等它牢固定驻后，就让它扩展开来，充满胸腔。使这团呼吸［气］尽量发白发亮，之后让呼吸［气］与光亮两者传遍全身，外至每个毛孔，直到身体的不同部位如图像般自行呈现。你若不想要这些图像，作两三次长呼吸，它们会消失。使你的觉知保持静止而宽广。对可能穿入呼吸［气］的光亮之中的任何禅相，不要让觉知攀附它或受其左右。审慎看守心。令它保持合一。令它连续专注单一所缘：即精细的呼吸，让这团精细的呼吸弥漫全身。

达到这一步时，知见将逐渐开始展现。身将轻安如绒毛。心得安息而清新——柔顺、独处、自足。身极度愉悦，心极度自在。

你如想获得知见与技能，则要修习这些步骤，直到能够熟练地进、出、安住。掌握这些步骤之后，你将能随时升起呼吸［气］禅相——即那个明亮的白色球体或光团。需要知见时，只要令心寂止，放开一切攀缘，只留下那团明亮与空性。想一两次你欲知之事——内在外在、关己关他——该知识将会升起，或者意像将会显现。为了达到专精，如有可能你应当直接跟一位精擅此道者修习，因为这等知见惟有来自禅定。

来自禅定的知见分两类：世俗知见 [*lokiya*] 与出世知见 [*lokuttara*]。有了世俗知见，会升起执取，执取你的所知所见，执取那些显现出来为你升起知见的事物。你的知见，和透过你的技

能的功力给你知见的事物，乃是真与假的混合体——但此处之『真』，也只是心造作层次上的真，任何造作的事物本质上是易变、不稳定、无常的。

因此，当你希望进一步达到出世层次时，就把你的一切所知所见汇集成为单一所缘——即一所缘性[*ekaggatārammaŠa*]——看见它们都有同样的本质。把你的一切知与觉聚集在那同一点，直到你明察真相：这一切事物仅仅是依其本性，在升起、消逝。不要试图抓住你的那些觉知对象——即所缘——把它们当成是你的。不要试图抓住来自内在的知见，把它们当成是你自己的。让这些事物随其自性运作。抓住所缘，便抓住了苦。抓紧知见，它将转成苦因。

因此：入定寂止之心，升起知见。该知见即是道。所有来之即去、给你知见的事物，都是苦。不要让心抓紧它的知见。不要让心抓紧显示出来给你知见的诸所缘。让它们随其自性。使你的心有自在感。不要抓紧心，也不要臆想它该这样那样。只要你还在臆造自我，你便受无明[*avijjā*]之苦。当你真正了解这一点时，出世知见将会在内心升起——那是最尊贵的善德，是一个人所能经历的至高喜乐。

总结起来，修持的基本步骤如下：

一、从内心除去一切不良所缘。

二、使心住于善所缘。

三、把诸善所缘汇集成单一所缘——即禅那的一所缘性。

四、观此单一所缘，直到你看见，它如何是***aniccaṃ***：无常；***dukkhaṃ***：苦；***anattā***：非我亦非任何人——空性、虚空。

五、让一切好坏所缘顺其自性——因为好坏共存，本质等

同[8] 。让心顺其自性； 让觉知顺其自性。觉知不生不灭。这就是寂静法[*santi-dhamma*] ——寂静的实相。它知善，但觉知非善、善非觉知。它知恶，但觉知非恶、恶非觉知。换句话说，觉知既不执取知识，也不执取被觉知的事物。它的本质真正具元素性 [*dhātu*] ——如莲叶上的水珠，无瑕纯净。这就是何以称它为 ***asa%ͦkhata-dhātu*** [9] 之故：非造作的真元素。

当你能走过这五步时，你将发现殊胜的体验在内心显现，那就是你的止观禅修所成就的技能与波罗蜜 [圆满] 。你会证得前述的两类善果：世俗善果，为你自己、也为全世界的众生带来身的安宁；出世善果，为你带来心的安宁，带来寂静、清凉、绽放的喜乐，直趋涅盘，远离生老病死。

以上是呼吸禅定主要原理的简要阐述。你把这些原理应用于实修时如有疑问或困难，希望直接向传授此道的人士学习，我愿意尽力助你，以便大家同证佛陀教导的宁静与安详。

多数人会觉得比起上述的方法一，下文的方法二较为易学、放松。

---

8 『好坏共存，本质等同』：据英译者，这是指从三法印角度，好坏所缘皆为无常、苦、非我。

9 『*asa%ͦkhata-dhātu*』：非造作的元素。涅盘同义词。

方 法 二

有七个基本步骤：

一、起始作三次或七次长呼吸，随着入息、默想『佛』，随着出息、默想『陀』。保持禅定用词的音节与呼吸等长。

二、对每一次出入息有清晰的觉知。

三、随着出息、入息，观察它舒适与否、是窄是宽、是顺畅还是堵塞、是快是慢、是长是短、是暖是凉。呼吸若不舒顺，便作调节、直至舒顺为止。例如，长入息、长出息自感不适，则尝试短入息、短出息。

一旦呼吸有舒顺之感，则要让这股舒顺的呼吸感传到身体的不同部位。起始，从后脑根部[base of the skull]吸入气感，让它沿脊柱一直流传下去。接下来，你若是男性，则让它沿右腿下传至足底，至趾尖而外出。再一次，从后脑根部吸入气感，让它沿脊柱下传，沿左腿下传，至趾尖而外出（女性则从左侧开始，因男女经络有别）。

接下来，让来自后脑根部的呼吸［气］沿双肩下传，经双肘、双腕，至指尖而外出。

让气息自喉根进入，沿着位于前身的中央经络下传，穿过肺部、肝部，一路下传至膀胱与直肠。

从前胸正中央吸气，让它一路下行至肠道。

让所有这些气感传播开来，使之融会贯通、一齐流动，你的安宁感将大有增进。

四、学会四种调息法:

(1) 长入息、长出息，
(2) 长入息、短出息，
(3) 短入息、长出息，
(4) 短入息、短出息。

选择最舒适的方式呼吸。学会以四种方式舒适地呼吸更佳，因为你的身体状态与你的呼吸 [气] 一直在变。

五、对心的本位 [bases] 或者说聚焦点——即呼吸 [气] 的停靠点 [resting spots] ——熟悉起来，其中哪个本位感觉最舒适，就把你的觉知定驻在那里。这些本位当中有以下几个:

(1) 鼻端；
(2) 头部中央；
(3) 上颚；
(4) 喉根；
(5) 胸骨下端；
(6) 脐部（或略上于脐部之处）。

如果你常患头痛症或神经官能症，便不要把注意力集中在喉底以上的任何本位。不要强力呼吸，也不要使自己进入呆滞或催眠的状态[10]。流畅自然地呼吸。让心对呼吸有自在感，但不要耽于舒适而走神。

六、扩展你的觉知——即你的觉受意识，使之遍及全身。

七、使全身各处的气感融会贯通，让它们一齐舒畅流动，同时使觉知保持尽可能宽广。你对身体的某些呼吸层次已有所了解，一旦对它们有了全面的觉知，你也会了解其它的诸种层次。呼吸 [气] 在本质上有多种层面: 有经络内部流动的气

---

[10] 『呆滞或催眠的状态』[trance]: 据英译者，这是指一类深度入定、但觉知范围极其狭小的呆滞境界，其中有些可说是催眠态。此非正定。

感，有围绕经络流动的气感，也有从经络向每个毛孔传行的气感。有益与有害的气感依其本性相互混杂。

总结起来：(1) 为了改善身体各处现存的能量，助你克服疾病与苦痛；(2) 为了澄清内心已有的知见，使它成为培育趋向解脱与心清净之技能的基础——你应当把这七个步骤常记在心，因为它们对呼吸禅定的每一个层次都是绝对基本的。把握了这七个步骤时，你便已开辟了一条主道。至于那些旁路小径——即呼吸禅定的附产物——它们为数不少，但实际上并不重要。坚守这七个步骤，勤于修习，则可以确保安全。

一旦学会把呼吸调御有序，就好比你把每个家庭成员调御有序。呼吸禅定的附产物好比外人：换言之是访客。一旦自家人举止得当，来客也不得不遵守规矩。

此处的『客』，是指禅相[*nimitta*]以及有可能穿入所观呼吸之范畴内的异常之气：种种来自呼吸的禅相，可能为视像——比如光亮、人兽、你自己等等；也可能为声音——比如人声，有的你识得、有的不识。某些情形下禅相可能为气息——芬芳之香或腐尸之臭。有时，入息可能令你有全身饱足之感，以至于不知饥渴。有时呼吸［气］可能向全身传送暖、热、冷、麻等觉受；有时能使过去从未遭遇的事物，突然出现在心里。

所有这些都归为来客。接待来客之前，必须把你的呼吸［气］与你的心调理得有序、安稳。接待这些来客时，首先必须把它们置于你的掌控之下。你若掌控不了，便不要与它们打交道。它们有可能引你走上歧路。不过，你若驾驭得当，它们以后可以为你所用。

驾驭之意是，借着意念的力量[*pa˜ibhāga nimitta*，似相］随心所欲作变化——把它们缩小、放大，送到远处、带到近处，令它们出现、消失，把它们送出去、领进来。只有那时，你才能

利用它们来训练心。

你一旦掌握了这些禅相，它们将会提升感知功能：闭眼而视的能力；听远处之声、嗅远处之香的能力；品尝空中存在的诸种元素，藉以克服体内饥饿与欲望感的能力；随意升起某些觉受的能力——想凉即凉、想热即热、想暖即暖、想有力即有力——因为世间可为你身体所用的种种元素会来到、出现于你的体内。

心也将得到提升，有力量开发智眼 [*ñāŠa-cakkhu*]：宿世智、生死智、漏尽智。你若是机智灵活，就可以接待这些来客，安排它们在你家里做工。

以上为呼吸禅定附产物当中的几种。你在修习时如果遇上，要作详尽观察。不要因其显现而生喜。也不要因之生嗔或故意视而不见。使心保持平和、中立、慎密。无论出现什么，要仔细考察，看它是否可信。否则它可能把你引向错误的假设。是好是坏、是对是错、是高是低：一切取决于你的心是机敏还是迟钝、你有多少才能。你若不开窍，哪怕尊贵之事也会变得低俗，善事转成恶事。

一旦了解了呼吸诸层次及其附产物，即可望证得四圣谛之智。此外你还可以消解体内升起的疼痛。在这副药里，念住是活性成分，呼吸［气］是溶剂。念住可以洗涤、净化呼吸。纯净的呼吸可以洗涤全身的血液，血液清洁之后则可以消解身体的许多疾病与苦痛。譬如你有神经官能症，它会消解。此外，体格会强健起来，令你的健康与安宁感大有增进。

身体感受良好时，心得以安定歇息。心在歇息后，你就获得力量：坐禅时消解一切痛感，让你久坐。身离痛时，心离五盖 [*n...varaŠā*]。身心两者有力量。此谓定力 [*samādhi-balaṃ*]。

当你的定力强到这一步时，可以从中升起明辨：即对苦、苦因、苦的消解、苦的消解之道的洞见能力，此四谛尽见于呼

吸之中。我们可作如下解说：

出入息为苦[11]： 入息为苦之生，出息为苦之灭。对出入息无觉知，不解呼吸之本质，是为苦因。入息时有觉知、出息时有觉知、明察呼吸之本质——如实知见呼吸真相——即为八圣道道支［要素］之一的正见。

了解哪些呼吸方式不舒适、了解如何改变呼吸、了解『那种呼吸不舒顺；我需要这样呼吸才有自在感』：此为正志。

寻想与正确评估呼吸诸层次：这些心理素质为正言。

了解改善呼吸的种种方式；试作长入息长出息、短入息短出息、短入息长出息、长入息短出息等，直至把握最舒顺的呼吸方式：是为正业。

了解如何利用呼吸净化血液、如何让这股纯净的血液滋养心肌、如何调息令身心轻安、如何调息令身与心有满足与清新之感：此为正命。

调整呼吸，直至令身心安适，未尽自在，则继续努力：为正精进。

随时对出入息保持念住与警觉，了解呼吸诸层次——上行

---

[11] 『苦』：巴利文名词及形容词 *dukkha* 。英文多译作 suffering［痛苦］或 unsatisfactoriness［不满］; 坦尼沙罗尊者则译作 stress 或 stress and pain［紧张；紧张与痛苦；苦迫］。尊者在对中译者解释时引用了另一位林居禅修导师之言：*dukkha* 指一切对心之挤迫。据相应部 56.11《转法轮经》：『此为苦圣谛：生苦、老苦、死苦，忧、哀、痛、悲、惨苦，与不爱者共处苦、与爱者离别苦、所求不得苦：简言之，五取蕴苦。』相应部 22.86《阿努楼陀经》中佛言：『无论过去现在，我讲的只是，苦与苦的止息。』故 *dukkha* 之洞见位于整个佛教修持的核心。对五蕴的执取［即造苦之动作］终由禅观中得见。笔者认为数种英译法中 stress 直指禅观之道，就中译而言，『苦』或『苦迫』的内涵之宽泛使之为合适的译法。

、下行的呼吸[12]；胃部、肠部的呼吸；沿肌肉流动并从各毛孔流出的呼吸——随着每次出入息，把握这些觉受：此为正念。

心只专意与呼吸相关的事件，不把其它事扯进来干扰，直至呼吸趋向精细，入安止定，从中升起解脱洞见：此即正定。

心系呼吸，是为寻想 [*vitakka*，寻]。调整呼吸，让它传播开来，是为评估 [*vicāra*，伺]。呼吸诸层次在全身自由流动时，身与心有满足清新之感：是为喜 [*p...ti*]。身心俱得休憩时，即有宁静自在之感：是为乐 [*sukha*]。一旦有乐，心必然舒适地专意于单一对象，不追逐杂念：是为一所缘性[*ekaggatārammaŠa*]。此五要素构成了正定初阶 [即初禅]。

当圣道三部分——戒德、定力、明辨——在内心相互汇合、圆满成熟时，你对呼吸诸层次将升起明觉，了解『这样呼吸，引生善巧心态。那样呼吸，引生不善巧心态。』你不牵扯在造作身的诸因——即呼吸一切层次——之中；不牵扯在造作语的诸因之中；不牵扯在造作心的诸因之中，无论是好是坏。你让它们依自性运作：是为苦的消解。

四圣谛另一更简要的表达方式如下：出入息为苦谛。不了解出息，不了解入息：是为苦因——即暗昧、痴迷的觉知。明

[12] 此处对诸种呼吸之描述亦可见中部28《象迹喻大经》：『何为内风元素？凡内在的、各自的、是风的、有风性的、被（执取）维持的：上行风、下行风、腹住风、肠住风、贯穿身体之风、入息、出息、或其它凡内在的、各自的、是风的、有风性的、被（执取）维持的。此谓内风元素。』呼吸禅定中的『呼吸』一词，因以观出入息为起点，故译为呼吸；随着禅定的深入，所观的全身呼吸感更宜表述为气感、风感、能量。参见英译者前言。某种层次上或与之类似的体验是中华气功之『气』。佛教的观息意在使之寂止，从此出发升起解脱知见。中部118《出入息念经》言：『随入息…出息修辨知 [*pajānāti*, discern] 全身…修平息身造作［身行］…修辨知心…修平息心造作［心行］…令心满足…令心平定…令心解脱。』

察呼吸诸层次，达到不再执取、将其放开的地步，是为苦的消解。对呼吸诸层次连续保持念住与警觉，是为苦的消解之道。

你能够做到这一步时，便可以说自己在正确修习呼吸禅定。你有了辨识力，得以明见四谛。你能够证得解脱。解脱之心，既不执取低层次的因果，即苦与苦因，也不执取高层次的因果，即苦的消解与消解之道。这样的心，不执取引生知见的因、不执取知见、也不执取觉知。当你能把这三者区别开来，换言之，当你了解何者构成起始、何者构成终结、何者居中，依经偈所言：***sabbe dhammā anatta***——『诸法非我』——任其自运时，你便掌握了解脱的技能。

执取我们赖以获得知见的因，即元素、蕴、处[13]，即为欲取[*kam™pādāna*]。执取知见，为见取[*di˘˘h™pādāna*]。不了解清净的觉知本身，为戒禁取[*s...labbat™pādāna*]。如此执取之下，我们必然为造作身、语、意的因所迷惑，这些因皆来自暗昧的觉知 [无明] 。

佛陀是圆满把握因果的大师，既不执取低层次因果、也不执取高层次因果。他超越了因、也超越了果。苦与乐，他运用自如，但不执取两者。善与恶，他理解透彻；我与非我，他两者兼俱，但不执取任一。他对可作为苦因的诸所缘运用自如，但不执取。作为圣道的明辨智，他也运用自如：他懂得内隐与外显知见，以益传法。苦的消解，他也运用自如，但不执取、不黏着：因此我们能够真正地说，他的成就圆满无缺。

佛陀如此放开诸法之前，先致力于使它们充分展现。只有那时，他才能够把它们放置一边。他是在充裕中放开，不同于

---

[13] 『元素』[*dhātu*]：又译『界』或『属性』：指地、水、风、火、空间、意识。『蕴』[*khandha*]：指色、受、想、行、识之五蕴。『处』[*āyatana*]：官感及其对象，即眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法。见词汇表各巴利名词之注解。

凡人出于匮乏而『扔下』。即使把诸法放开了，它们依旧为他所用。他善修戒德、定力、明辨直至于证悟那一日成就圆满，此后他从未将其摒弃，而是继续利用戒德、定力、明辨的诸层次，直至般涅盘 [*parinibbāna*] 那一日。即便在般涅盘的时刻，他也完全把握着禅定——换言之，他的彻底解脱发生在色界禅那与无色界禅那之间[14] 。

因此我们不应排斥戒德、定力、明辨。有些人不愿守戒，怕受约束。有些人不愿修定，怕变痴变狂。事实真相是，我们平常早已既痴又狂，修定才是止息痴狂之道。正确地自我训练之后，纯净的明辨才会升起，如宝石须经切磨方显其闪光本性。这才是名副其实的明辨智。它因人而生，所谓各自证知 [*paccattaṃ*]：只有我们自己才能够升起它、领悟它。

不过我们多数人，倾向于误解明辨的本质。我们拿着掺杂着种种概念的仿冒明辨，压制真明辨，好比有人在玻璃上镀水银后，看见了自己与他人的映影，便以为找到了观察真相的妙方。实际上，他不过如猴子观镜：变一为二，继续玩赏镜像，等到水银褪去时，它不懂得镜像的究竟来源，只得垂头丧气。当我们只凭着概念、先见，作想象、臆测，得到仿冒明辨时，也是如此：等到面对死亡时，只得走向悲苦。

自然明辨的关键，惟在于修心，使它如钻石般自放光明，明处暗处，熠熠生辉。镜子只能在明处用，拿到暗处，根本照不见。而一块自然发光的精雕宝石，则随处明亮。佛陀教导说

[14] 见长部16《大般涅盘经》：『于是薄伽梵即入初禅。自初禅出而入第二禅。自第二禅出而入第三禅…第四禅…空无边纬度…识无边纬度…无所有纬度…非想非非想纬度。他出该定境而入无想受纬度。…于是薄伽梵出无想受纬度而入非想非非想纬度。出非想非非想纬度而入无所有纬度…识无边纬度…空无边纬度…第四禅…第三禅…第二禅…初禅。出初禅而入第二禅…第三禅…第四禅。出第四禅后，他即刻彻底解脱。』

，世上无明辨穿透不了的封闭或秘密之处，便是此意。正是这块明辨的宝石，助我们摧毁渴爱、执取、无明，成就至高的殊胜： 涅盘——远离苦痛、死亡、湮灭、消亡——得不死之法[*amata-dhamma*]。

一般来说，我们倾向于只关心明辨、解脱。乍一开始，就想学苦、无常、非我的教导——这种情形下，永远不会成就。佛陀在教导诸行［造作］无常之前，已经下功夫了解诸行，令它们显现其恒常。在教导诸行皆苦之前，他已经把该苦转成安乐。在教导诸法非我之前，他已经把非我转成了我，因此才能够看见隐藏于无常、苦、非我之中的恒常与真相。他接着把这所有的素质汇集为一种。他把一切无常、苦、非我的事物，汇集为同一类：即世间角度的造作[*sa%okhārā*]——世上到处等同的单一类别。至于常、乐、我，则属于另一类：法的角度的造作。接下来他把两类都放开，不拘系于『常』与『无常』、『乐』与『苦』、『我』与『非我』。这就是为什么我们可以说，他已证得解脱、清净、涅盘，因为他无需以任何方式执取任何造作，无论世间造作、法造作。

世尊修行的特点即是如此。不过我们自己修行时，多数人是一副胸有成竹的样子，未曾开始，却好像事毕功成。换言之，我们只想放开，证得宁静与解脱。然而根基若不全面，我们的放开必然有缺隙：我们的宁静必然是片面的，我们的解脱必然是错误的。我们当中那些有诚意、一心想证最高果位者应当自问：是否已打下良好的基础？不具备解脱与放开的良好基础，又如何获得自由？

佛陀教导说，戒德可以克服普通杂染，即我们言行中的粗糙错失；定力可以克服中等杂染，如感官之欲、恶意、昏睡、掉举、疑；明辨可以克服精细的杂染，如渴求、执取、无明。然而有些人虽然辨识敏锐，能够阐明教义的细微之处，却似乎

无法摆脱凭着戒德即能够克服的普通杂染。这说明他们的戒德、定力、明辨必有缺失。他们的戒德也许徒有其表，他们的定力也许存污纳染，他们的明辨也许像镀水银的玻璃，只是表面光亮：这就是他们不能证果的缘故。他们的行为正好比古谚：刀不入鞘——高谈阔论，心不能入定；巢外下蛋——只求外在善德，却不修心入定；沙上筑基——于无实质的事物中寻求安稳。这一切做法注定招致失望。这样的人还不曾找到有价值的依止。

因此，我们应当善筑根基，有序安排修行因缘，因为我们期望的一切成就果报，皆来自这些因缘。

attanā codayattānaṃ

pa˜ima‰se tamattan

自我警策。
自我调御。[15]
开始自观出入息。

[15] 见《法句经》379:『自我警策。自我调御。自守、具念的比丘，将常住于乐。』

禅 那

现在我们以禅那为主题，总结呼吸禅定之道。

禅那[16] [*jhāna*] 意谓全神贯注、聚焦于单一对象或所缘，譬如观呼吸。

一. 初禅有五要素 [五禅支] 。

(1) 寻想 [*vitakka,* 寻]: 默想呼吸，直到能够使心连续想着呼吸，不受干扰。

(2) 一所缘性 [*ekaggatārammaŠa,* 一境性]: 心系呼吸。不让它偏离，去追逐其它概念或所缘。监督你的思维，使之专意调息，直至气息舒顺。（心合一、随气安憩。）

(3) 评估 [*vicāra,* 伺]: 对如何让这股舒顺的呼吸感 [气

---

[16] 本书对各禅支的译法选择依英文版直译。*vitakka*： directed thought; 寻想，专向思虑，心指向或朝向所缘或对象、目标、业处。 *vicāra*：evaluation; 评估，亦包含分辨、调整的成分：例如调整出入息，使之舒适、易于心的停住。这都是禅定时心的动作［actions of the mind］，即阿姜李所说的因。*ekaggat-ārammaŠa*：singleness of preoccupation; 一所缘性，心专注单一所缘。一所缘性的质量随着禅定的深入而提高或者说成熟：初禅时心仍然在一边看着所缘，自第二禅起，心进入所缘，此后与所缘愈趋合一［心物合一］。另一类似的词为 *cetaso ekodibhāva*： 觉知的合一 [unification of awareness]；觉知成为一元、合一状态。该素质从第二禅起存在，至无色界的识无边处为顶点。以上为笔者向英译者请教时的讨论概要。*ekodi-bhāva* 见第二禅公式［增支部 5.28 等］:『随着寻想与评估［寻与伺］的寂止，他入第二禅而住：由定而生的喜与乐，非寻想非评估的觉知合一［*cetaso ekodibhāvaṃ*］。』

感] 传播开来，与体内其它的气感相连，有所领会。让这些气感传播开来，直到它们在全身相互贯通。一旦身体得到呼吸 [气] 的安抚，痛感将平息下来。身体将充满良好的气能。（ 心只关注与呼吸相关的事件。 ）

为了升起初禅，必须把上述三要素汇合起来、作用于同一道呼吸流。这道呼吸流接着能把你一路带到第四禅。

寻想、一所缘性、评估，此三者为因。因缘俱熟之时，显现以下果报——

(4) 喜 [*p...ti*]：为身与心一种强烈的满足与清新之感，直趋内心，超乎一切。

(5) 乐 [*sukha*]： 指由寂止、无扰而升起的身的安适感 [*kāya- passaddhi,* 身轻安]；由自在、不乱、无扰、宁静、提升而升起的心的满足感 [*citta-passaddhi,* 心轻安] 。

喜、乐为果。初禅的五禅支照此仅分两类：因与果。

随着喜与乐的增强，呼吸愈加精细。入定持续的时间越长，果报越有力。你得以放下寻想与评估（ 前期的开路因素 ）——完全只依赖单一禅支即一所缘性——进入第二禅那（ 道心，果心 ）。

二、第二禅那有三要素：喜、乐、一所缘性（ 道心 ）。这是指已尝得初禅果报之心态。既入二禅，喜、乐愈强，这是由于两者只依赖单一的因，即一所缘性，从此由它照料以下工作：专注呼吸令它越来越精细，保持平稳寂止，身心两者随之都有清新自在之感。心较先前更加稳定、专注。随着继续专注，喜与乐越来越强，并开始扩张、收缩。继续专注呼吸，把心移向更深，到达一个更精细的层次，藉此避离喜与乐的动态，于是入第三禅那。

三、第三禅那有两要素：乐与一所缘性。身安静、不动

、独立。无痛感升起干扰它。心独立、寂止。呼吸［气］精细、畅流、宽广。有一团光亮，白如棉绒，弥漫全身，止息身心的一切不适感。继续只管专意照料这团宽广、精细的呼吸［气］。心有自由：无过去、未来的杂念干扰它。心独自凸显而立。四属性——地水火风——在全身相互和谐。几乎可以说，它们在全身各处是纯净的，因为呼吸［气］有力量掌控与照料其它属性，维持其协调合作。一所缘性为因，念住与之结合。呼吸［气］遍满全身。念遍满全身。

继续朝内专注：心明亮有力，身体轻。诸乐受静止。身感稳定、均衡，觉知中无空档遗缺[17]，令你得以放开乐感。乐之诸相趋向静止，缘自于四元素的平衡、不动。一所缘性作为因，有力量更深沉地朝下专注，把你带入第四禅那。

四、第四禅那有两要素：舍 [*upekkha*]； 一所缘性或念住。第四禅那的舍与一所缘性，高度专注有力：坚实、稳固、确定。气元素绝对寂止，无波动、逆流或间隙。心处于中性、寂止，无一切过去将来之想。构成当下的呼吸［气］处于静止态，如风平浪静之海天。你能够遥知远处的景观与声响，因为呼吸［气］平坦无波，其作用如电影屏幕，凡所投射，尽得清晰回映。知见在心中升起：你觉知，但维持中性、寂止。心中性、寂止；气中性、寂止；过去、现在、将来全部中性、寂止。这是定住于无扰、寂止之气的真正的一所缘性。身内的各处之气相互贯通，你得以透过每个毛孔呼吸。你不必经由鼻孔呼吸，因为出入息与身内其它的气层次形成了统一的整体。气能的一切层次均衡、遍满。四元素都有同样的特性。心完全寂止。

---

[17] 『空档遗缺』据英译者既指时间也指空间。

定力强大，光熠煜，
此为了知大念处。
心放光华，如日之光。
云雾不蔽，光照大地。

心朝四面八方放射光明。由于念的贯注，气明亮，心全然明亮。

定力强大，光熠煜……指心有力量、有主权。四念处全部汇聚为一处，不存在『那是身、那是受、那是心、那是法 [心理素质]』的分别感。无其为四者之感。故称大念处：四者无分别。

心有定力之故，
专注、集中、真实。

念住与警觉汇集为一：一乘道 [*ekāyana-magga*] 之意即在于此——四元素之间、四念处之间相互协调，四合为一，引生高度的能量与警醒，它们就是驱尽一切迷蒙黑暗的内在净化之火 [*tapas*] 。

随着你进一步高度专注心的光明，功能将因放开一切攀缘而升起。心独立，如登达顶峰者，有资格环顾四方。心的居住处——也就是支撑着心的凸显与自由的气——处于提升状态，使心得以明见一切法的造作——即元素、蕴、处——的位置。正如带着照相机上飞机的人，可以俯拍下方几乎一切事物，同样地，一位达到此阶段即世间解境界者，可以如实地知见世界、知见法。

再者，属于心的领域的另一类觉知，即所谓毗婆奢那智或解脱之技能者，也将显现。身的元素或者说属性将成就功能 [*kāya-siddhi*，身成就；身悉地]；心将成就韧力。需要世间或法的知识时，你便把心深沉有力地定聚于气。随着心的

定力触击此纯净元素，直觉知见即在该元素中涌上来，如唱针触击唱片而发声一般。一旦你的念注聚焦于一个纯净的对象，接下来你想见形则形现，欲闻声则声起，无论是远是近、涉及世间或涉及法、关己关他、过去现在将来——无论你欲知何事。随着你深沉入定，想着你欲知之事，它将会显现。这便是智 [*ñāŠa*] ——一种能够知解过去、现在、将来的直觉敏感性——一个惟有凭你自悟的重要的觉知层次。诸元素如穿行于空中的无线电波。如果你的心力与念力强大，你的技能高度发达，便可利用那些元素，使自己与整个世界相接触，使知见得以在内心升起。

当你掌握了第四禅后，以之为基础，可发展八种技能 [八明]:

一、毗婆奢那智 [*vipassanā–ñāŠa*]: 对身心现象之生、住、灭的明晰的直觉洞见。这是一类特殊的洞见，它完全来修心。它有两类形式 : (1) 未假思索便知某事。 (2) 对某事略想即明，不像一般知识的获得需作大量的思索。片刻考虑顿时明了，如饱浸汽油的棉绒，火柴一点，顿时升起火焰。此处的直觉与洞见，迅捷如此，大有别于寻常明辨。

二、意力 [*manomayiddhi,* 心力]: 以意念影响事件的能力。

三、神变 [*iddhividh...*]: 示现超自然功能的能力，比如在某些情形之下造出形像，某些群体的人士将能够看见。

四、天耳 [*dibbasota*]: 遥听远声的能力。

五、他心智 [*cetopariya-ñāŠa*]: 了解他人内心层次——善恶、尊卑——的能力。

六、宿命智 [*pubbenivāsānussati-ñāŠa*]: 回忆宿世的能力。（你若修得此技，便无须臆测死后是断灭还是重生了。）

七、天眼 [*dibbacakkhu*]: 看见远处近处粗糙、细微形像的

能力。

八、漏尽智 [*āsavakkhaya-ñāŠa*]: 减少与灭尽内心杂染之漏的能力。

上述八明的成就，惟有来自修定，我写下这份以念住呼吸[18] 为根本法门的修定入禅的扼要指南，意在于此。你如有志成就此中之善德，当把注意力转向修练你自己的心与意。

---

[18] 『念』或『念住』: 巴利文 *sati*; 英文 mindfulness。『念处』: 巴利文 *satipa˜˜hāna*; 英文多译作 foundation of mindfulness; 坦尼沙罗尊者则译作 frame of reference: 『参照框架』，即以特定框架锁定目标连续观察的意思。据尊者对中译者的解说， *sati* 是指一种心理素质或能力； *satipa˜˜hāna* 是指确立念住的修练，共有四种。尊者在一篇开示中提到，佛陀把 *sati* 定义为记忆的能力，以四念处阐明该功能在禅修中的作用 [相应部 48.10《根分别经》]:『何为念根？有此情形，一位圣弟子具念、高度精细，即便长久之前所作、长久之前所言亦能记忆、回忆。[以下为四念处公式:] 他连续在身内专注身 —— 精勤、警觉、念住 —— 平息对世界的贪与忧。他连续在受内专注受…专注心…专注心理素质 [法] —— 精勤、警觉、念住 —— 平息对世界的贪与忧。』念住呼吸意指把呼吸牢记在心。每一次入息、每一次出息，不忘观息…现代心理学研究表明，专注 [attention] 以间断性的片刻形式存在。你对某件事物的专注只能持续极其短暂的片刻，若想连续保持专注，你必须一刻接着一刻地提醒自己，回返其上。换句话说，连续的专注 —— 能够观察事物随时间变化的那种 —— 必须把为时短暂的专注连缀起来。这就是念住的目的 (见《定义念住》)。笔者认为另一位林居导师阿姜索的解说亦具高度实用性：『想着一个目标，把它与心连接起来，这本身就是确立念住 [*satipa˜˜hāna*] 的动作 [the act]。』类似地，阿姜李在《四念处》中说：『念，是把心与它的目标连接起来的那条轴带。』

禅定开示

呼吸禅定入门[19]

1957年9月27日

禅修包括三个重要的部分：寻想、觉知、呼吸。这三个部分，都必须随时紧密结合。不要让任何一个脱离其余。『寻想』的意思是，随着呼吸，默想『佛陀』。『觉知』的意思是，对出息入息有觉知。只有当寻想与觉知时时刻刻与呼吸牢系在一起时，你才能说，自己是在禅修。

出入息是身体最重要的部分。换句话说，(1) 它好比大地，支撑世上的一切。(2) 它好比梁桁，使楼层牢固不散。(3) 它好比木板、纸张：我们入息时默想『佛』，就好比用手在木板上擦一遍；出息时默想『陀』，好比再擦一遍。每擦一遍，必然有尘粒沾在手上，因此，如果我们来来回回不停地擦，那块板就会变得光亮起来。等到它光滑明亮时，我们会在上面看见自己的映像。这正是我们寻想的果报。不过，我们若是擦起来漫不经心，不要说木板，连镜子这样擦也看不清。

换个说法，呼吸又好比一张纸。我们入息时默想『佛』，就好比拿起一支铅笔在纸上写一个字。连续写下去，以后就可以读一读写成的字句。可是如果我们的心，不能够一直跟着呼吸，那就好比一时写对、一时写错，杂乱无章。那张纸不管有多大，整张纸还是一片杂乱。写了些什么，说的是什么，我们

---

19 本书到此为止的前半部分为阿姜李的文稿。据坦尼沙罗长老，后半部分是阿姜李对正在坐禅的修行者的开示记录，有时尊者是针对其中的个别人反复比喻辅导，有时又转换开示对象。读者应了解，这部分内容有其专指听众。

不可能读懂。

不过，如果我们用心，把呼吸［气］当成一张纸，就可以在上面书写凡是自己想写的讯息，同时也知道自己写了些什么。比方说，寻想『佛』［的动作］，就像是把一支笔拿到纸上。它会给我们带来知识。即便停止书写后，我们仍然得益。不过，要是写字时不真正用心，就会字不像字。如果我们这样画人，也不像个人；画动物，也不像动物。

＊＊＊

开始学写字时，我们得用粉笔，因为粉笔粗大，易写易擦。这就好比寻想『佛陀』。一旦学习有了进步，我们就可以用铅笔了，因为铅笔的笔迹清晰持久。比方说，『父亲在哪里？』是一句知识。如果我们只能读出个别字，好比『父』或者『哪』，就不能真正算是知识。因此我们把粉笔扔开，换句话说，不必重复『佛陀』了。我们随着呼吸，用自己评估 [*vicāra*] 的力量去看：入息是否良好？出息是否良好？什么样的呼吸比较舒适？什么样的呼吸不舒适？

接下来我们对呼吸［气］作纠正、调整。选择看上去良好的呼吸方式，接下来观察它是否给身体带来安适感。如果是，要使那股安适感保持稳定，对它加以利用。当它真正良好时，利益将会升起，完善我们的知见。一旦获得了知见，就可以擦去笔记本上的铅笔印了，因为我们已经看见了自己的业报。回家时，可以把我们的知见带回去，作为家庭功课。在家里时，可以自己修，在寺院时，可以连续修。

因此，呼吸［气］好比一张纸，心好比一个人，知识好比一纸笔记：哪怕就这么多，也可以作为标准了。如果我们只用心于这三件事——寻想、觉知、呼吸——我们就会在内心升起知见，这种知见无边无界，是无可言传的。

基 本 功

1956 年 7 月 30 日

如果你坐禅时还观不到呼吸，那么告诉自己：『现在，我要吸气。现在，我要呼气。』换句话说，这个阶段，你是那个在作呼吸的人。你决意不让呼吸自然地进出。如果你在每一次呼吸时记得这样想，不久就能够抓住呼吸。

＊＊＊

把觉知保持在你的体内时，不要试图禁锢它。换句话说，不要迫使心进入凝滞或催眠的状态，不要强力呼吸，也不要屏息憋气以至于局促不适。你必须让心有它的自由。只需不断地看守心，确保它远离杂念。你要是试图力迫呼吸、压制心，身会有局限感，禅修不会自在。你会开始这里疼、那里痛、腿发麻。因此，就让心顺其自然，连续看守它，不让它溜出去追逐外在杂念。

当我们不让心溜出去追逐它的那些概念，也不让概念溜进内心时，就好比我们把门窗关起，不让猫狗、小偷溜进屋来。这个意思是，我们关闭感官门户，不理会由眼入内之色、由耳入内之声、由鼻入内之香、由舌入内之味、由身入内之触、由心入内之杂念。我们必须切断从这些门户进来的一切辨识与概念，无论它们是新是旧、是好是坏。

像这样断离概念，并不意味着我们停止思维。只意味着我们把思考带到内心，对它善加利用，也就是观察与评估我们的

禅定业处［主题］。如果我们这样让心做工，就不会对自己、对心造成伤害。实际上，我们的心倾向于不停地做工，不过它参与的事件大多无聊、杂乱、麻烦，没有什么实质。因此我们得给它找一件真正有价值——无害、值得——的工作。这就是为什么我们修呼吸禅定，观息观心的缘故。把其它一切事放在一边，专心致志只做这一件。这是你禅定时应有的态度。

五盖来自对过去、未来的概念，它们好比我们田里的杂草，既偷走地里的所有养分，使庄稼缺肥，又使田地杂乱不堪。除了水牛等牲口路过时吃几口，别无它用。要是让自己的田里杂草丛生，你的庄稼就长不成了。同样地，如果不清除对概念的攀附，是不可能净化你的心的。只有无明的人才把概念当成美食，圣者们根本不吃。

五盖——感官之欲、恶意、昏睡、掉举、疑——好比不同种类的杂草。掉举也许是其中最有毒的，因为它使我们的散乱、不定、焦躁，一齐发作。这种草有刺、叶缘锋利，撞上了浑身起疹发痛。因此你遇见时得把它摧毁。绝不让它在你的田里生长。

呼吸禅定——持续稳定地念住呼吸——是佛陀传授的祛除五盖的良方。我们藉着寻想专注呼吸，藉着评估调节呼吸。寻想好比是犁，评估好比是耙。如果我们在自家的田里不停地犁耕爬网，杂草无缘长起，庄稼必然成长茁壮、丰收结果。

这里的田地，是指我们的身。如果我们对呼吸多下功夫作寻想与评估，身体的四元素将会平衡、安静。身将会健康强壮，心将会轻松开放、远离五盖。

当你这样清理、平整田地之后，心的庄稼——也就是佛、法、僧的品质——必然会蓬勃生长。一把心带到呼吸上，立刻

有喜乐清新之感。四种成就的基础[*iddhipāda*] ——修持的欲求、精进、用心、慎观——将会逐步增长[20] 。这四种素养好比四条桌腿，使桌子稳定、直立。它们是给我们支持的力量、助我们进步到更高层次的一种功能形式。

再作个比方，这四种素养好比一帖补汤的成分，喝了它可以长寿。你想死就不必喝，想『不死』就得多喝。喝得越多，心病消得越快；换句话说，你的杂染会死去。因此，你要是知道自己心病不少，那么这就是你需要的补汤。

[20] 『四种成就的基础』：即四神足或四如意足。指欲神足、勤神足、心神足、观神足。

心的照料与滋养

1959 年 5 月 7 日

呼吸是心的一面镜子。镜子不正常，镜像便不正常。比方说，看一面凸镜，你的镜像会高过你。看一面凹镜，你的镜像又矮得出奇。但是看一面光滑的平镜，它将会照出你的真实面貌。你若把镜子擦得清洁明亮——换句话说，你用『评估』调整、扩展呼吸，使它舒顺——你的镜像看上去就会轮廓分明。

＊＊＊

懂得如何把呼吸调理得井井有条，就等于把心也调理得井井有条，这样做可以带来多种善益——譬如一个好厨工，懂得烧菜时调出花样，有时换菜色、有时换口味、有时换外观，使雇主对她的厨艺久不生厌。她要是整年一成不变：今天煮粥、明天煮粥、后天还是粥，雇主必然得换厨工。不过，她要是懂得调换菜色，让雇主一直满意，定能加薪，或者得点花红。

观呼吸也一样。如果你懂得调整、变化呼吸——如果你连续地寻想、评估呼吸——那么你对与呼吸及身体其它元素有关的一切，将会培养起全副的念住与专精。你将随时敏知身体的状态。喜、乐、一所缘性，自然会来。身清新，心满足。身与心都将安息。四元素都将安息：无躁动、纷扰。

这就好比会看孩子。孩子哭闹时，你知道什么时候该给他喂奶、吃糖，什么时候洗澡，什么时候带他出门透气，什么时候放进游戏园里，给个玩偶让他玩。用不了多久，孩子就会停止哭闹，让你有空完成自己必须做的工作。心就好比一个天真的幼儿，照看有方时，它会听话、快乐、满足，一天天长大。

＊＊＊

身与心充实、满足时，不会有饥饿感。它们不会到灶台前揭锅开罐，也不会东游四逛、以便朝门窗外张望。它们可以安眠无扰。妖魔鬼怪——也就是五蕴之苦——不来附身。这样我们才有自在，因为我们坐着，与人同坐；卧着，与人同卧；吃饭，与人同吃。人与人同住时，相安无事；与鬼怪同住，必然争闹不休。如果不会评估、调整呼吸，我们的禅修不可能有结果。哪怕坐到死，也不会有什么知见与证悟。

有位老比丘，七十岁了，出家三十年，听人称赞我的禅定教法，就来跟我学。他的头一句问话是：『你教什么法门？』

我告诉他：『呼吸禅定，就是——「佛陀、佛陀」。』

他一听就说：『早在阿姜曼时代我就在修那个法门了——年轻时就在念「佛陀、佛陀」，从未见到什么好结果。就只有「佛陀、佛陀」，什么进步也没有。你还要教我再念佛陀。有什么用？你要我一直「佛陀」到死吗？』

这就是当人们不懂得调整、评估呼吸时发生的情形：他们永远找不到想要的。这就是为什么调整与传播呼吸 [气]，是做呼吸禅定的一个极其重要的部分。

＊＊＊

要对你自己——你的身、心、诸元素（地、水、火、风、空间、意识）——熟悉起来，了解它们来自什么、怎样生灭，怎样是无常、苦、非我：这一切你必须亲自探索才能够了解。假如你的知见只来自书本、人言，那还是来自标籤与概念的知见，不是你自己的明辨。它并不真正是知见。你要是只知道别人告诉你什么就跟着走，有什么好处？他们可能把你领上歧路。如果是条土路，他们也许会溅起些泥尘蒙蔽你的耳目。因此探索真相时不要只信人言。不要相信标籤。要修定，直到你亲自证得知见。只有那时它才是洞见。只有那时它才可靠。

一 步 一 步 培 育 心 力

1956 年 7 月 26 日

你在观出入息时，要试着保持念住。不要让自己忘记、走神。试着放开一切过去、未来的概念。在心里默念『佛陀』：随着每一次入息、默念『佛』，随着每一次出息、默念『陀』，直到心静止下来。接着你可以停止默念，开始观察出入息，看它是快是慢、是长是短、是重是轻、是宽是窄、是粗是细。哪种呼吸方式舒适，就继续。哪种方式不舒适、不自在，要作调整，以你自己的辨别力为判断标准——这就是择法 [*dhamma-vicaya-sambojjha%oga*] ——直到它恰好合适。（你以这种方式作调整时，就不需要继续默念『佛陀』，可以把它放开了。）

你必须照看心，确保它不遊走、不动摇、不飞出去追逐任何外在的概念。使心保持寂止、冷静、淡然，就好像只有你一人独坐世上。让呼吸 [气] 传遍全身各处，从头部传到手指脚趾顶端、前胸后背、腹部中央，一直穿过肠道、沿着血管、从每个毛孔传出体外。作深长呼吸，直到身体有充沛感。身体将感觉轻质、开放、宽敞，好比吸满水的海绵：挤压时水一涌而出，毫无滞塞。

到这一步时，身将有轻安感。心将有清凉感：好比水透过泥土，渗入树根，持续给树补充新鲜滋养。心将被矫直、置正，不朝前后左右偏倚。换句话说，它根本不伸向任何概念或外缘。

概念是心造作的精髓所在。心思考过去未来之事，接着开

始对它们加以发挥，附以善恶、喜厌。我们如果当它是好事，于是高兴起来，信以为真：这是『痴』。如果当它是坏事，便郁然不乐，这就蒙蔽、污染了心，使它生气、焦躁、恼火：这是『恶意』。在内心引生躁动不安的东西，都属于盖障 [*n...vara Šā*] ——破坏我们修定的善德的心造作。因此我们必须把它们全部祛除。

心造作 [心行] ，如果从世间角度想，是世间造作；从法的角度想，是法造作。两者都来自无明 [*avijjā*] 。这无明消解时，觉知将代之升起。因此我们必须练习增强定力，达到造作消解的地步——那时候，无明也将消解，只剩下觉知[21] 。

这个觉知就等同明辨，不过它是从内在升起的明辨。它不来自老师教给的任何知识，而来自专注当下事件的寂止之心。这个觉知极其深邃，但仍然是世俗明辨，不是出世明辨，因为它来自标籤与概念，仍受『有』与『生』[22] 的绑束。

我们也许开始了解过去的事，知见自己经历过的有生状态:这叫做宿命智。我们也许开始了解未来，知晓他人的事，了解他们如何死亡与重生：这叫做生死智。这两种智仍然渗有执取，导致心随其好恶而摇摆。我们的洞见正因此被败坏。

有些人，当他们得知自己前世在善界的有生时，对见到的种种事物沉迷、愉悦、兴奋。看见自己的前世不佳，便气恼、不乐。这根本是因为心还执取它的有生状态。喜爱我们感到良好满意之事，这是耽乐。厌恶我们感到不良不足之事，这是自虐。这两种态度都属于偏离了正道、正见的错误之道。

过去、未来之事，即使关涉法，仍然是造作，因此远远偏

---

[21] 『无明』 [*avijjā*]: 无觉知。有多层次，此处消解的无明非特指五上分结之根本无明。下文宿世智等直觉智亦称『明』 [*vijjā*]。

[22] 『有』 [being; *bhava*]: 存在。『生』 [birth; *jāti*]: 出生。

离了目标。因此下一步是，利用我们的定功使心力更强，达到它能够熄灭这些世俗明辨形式的地步。接下来心就会进展到出世明辨——这是一类更高等的明辨，一种能使心解脱执取的觉知——正念、正道。即便我们得知自己与他人的好事坏事，也不会生喜生嗔。我们对众生在世间的生死轮回只有厌离、无欲、惋惜。我们觉得它毫无意义、毫无实质。我们已不再有好恶感。我们已耗尽对『自我』及其它一切的执取。心有节制；中性；平衡。这就称为六支舍 [*chalang-upekkha*, 见词汇表] 。我们放开发生的事，放开我们所知所见的事，让它们沿着自身的轨迹运作，不把情绪牵扯进去。心就会提升到解脱洞见的层次。

这时候，要使你的心力更强，达到连证悟所得也不执取的地步。知仅是知，见仅是见。使心保持独立。不要让心流出去追逐它的知。我们知了，到此为止。见了，到此为止。我们不攀附那些事物，居为己有。那时候，心将获得全力，自然地趋向寂止——毫不介入、依赖任何事物。

造作彻底消失，只剩下法的清净态：空性。这就是非造作之法。解脱。心脱离世间——独住法流，不上不下、不前不后、不进不退。心好比定桩。正如把一株树与定桩以绳相连：树被砍倒时，绳绷断，定桩原地不动，同样地，心原地不动，不受任何客体或所缘的左右。这就是灭尽杂染之漏的圣者之心。

凡是按照这里提到的方式修心的人，将会证得安稳、自足、宁静，远离一切困扰苦迫。我们在这里简要谈论的内容，足可以作为指南，助我们为此生从苦迫中解脱而修练心。重视这些事，日后对我们有益。

就 在 你 的 鼻 端

1957 年 8 月 26 日

坐禅时出现疼痛或不适感，要加以审视，看它们从哪里来。不要让自己因此痛苦、烦恼。假若身体某些部位不能够服从你的愿望，不要为之焦躁。随它们去——因为你的身体，如同世上的每一具人畜之身：都是无常、苦、不可强迫的。因此，哪个身体部位服从你的愿望，你就呆在那里，使那里保持舒适。这叫做择法 [*dhamma-vicaya*]：择其善者。

＊＊＊

身体好比树：没有哪一株完美无缺。随时都有新叶旧叶、绿叶黄叶、鲜叶枯叶。先是枯叶脱落，鲜叶会慢慢地枯干，迟些落去。枝干有的修长、有的浓密、有的疏短。果子的分布也不均匀。人身实际上也差不多。乐与痛，分布并不均匀。痛的部位与舒适的部位随机混杂，你不能确定它一直会那样。因此，尽量让舒适的部位保持舒适。不能保持舒适的部位，你不要烦恼。

这就好比走进一所房子，里面的地板已经开始朽烂：如果你想坐下，不要选朽木，要选一处地板依旧结实的地方。换句话说，心不需要去管那些控制不了的事。

或者，可以把身体比作一枚芒果：有腐烂、虫蛀的地方，就拿刀把它切掉，只吃剩下的好的那部分。你要是太笨，去吃长虫的地方，就麻烦了。身体也一样，不仅是身——心也一样，不总是如你所愿。心情有时好、有时坏。你的『寻想』与『

评估』应当尽量用在这里。

『寻想』与『评估』好比做工。这里的工作，是指入定 ：让心在寂止中凝聚起来。使心专注单一对象，然后用你的念注与警觉对它作审查与观想。你用少许的寻想与评估，你的定将给出少许的果报。做工粗糙，有粗糙的果报。做工精致，有精致的果报。粗糙的果报不值多少。精致的产品质地好，用处多——就像原子辐射，程度之精细甚至可以穿透大山。粗糙的东西质量低，不好用。有时你把它们放在水里泡一整天，还是软化不了。但是精细的东西，只要有一点潮气，就化开了。

定的品质，也一样。你的『寻想』与『评估』做得细致、彻底、慎密，你的『入定工作』就会使心越来越寂止。你的『寻想』与『评估』做得马马虎虎，就不会得到多少寂止。身体会发痛，你会感觉烦躁易怒。不过，一旦心能够达到相当的寂止，身就会有舒适自在。你的心会有开放清明之感。痛将会消失。身体各元素会感觉『正常』：暖性恰到好处，既不太热又不太冷。你的工作一旦完成，得到的果报将是至高的喜悦自在——涅盘。不过，只要工作还没有完成，你的心不会有彻底宁静。不管去哪里，总有什么在心背后嘀咕。不过，工作一旦完成了，去哪里都可以无忧无虑。

如果你的工作还没有完成，这是因为 (1) 你还没有下决心 ；(2) 你还没有切实去做。你回避职责、偷懒逃学。不过，你要是真正用心去做，毫无疑问定能完成。

你一旦意识到身的无常、苦、不可强迫，就应当使心对它保持平和的态度。『无常』的意思是它在变化。『苦』不完全是指疼与痛，也指乐：因为乐也同样无常、不可靠。一点小乐可以转成大乐，也可以转成痛。痛也可以回转为乐，等等。（

如果除了痛之外没有其它觉受，我们会死去。） 因此，我们不应当太关注苦与乐。把身体设想成两部分，好比那枚芒果。把注意力聚焦在舒适的部位，你的心可以得到宁静。把痛感留在另一个部位。一旦你有了一个禅定对象，就有了一处让心安住的舒适所在。你不需要住于痛受。有一栋舒适的房子可住，为什么去睡在泥地里？

我们大家一心只要善德，然而如果你不能够区分善德与杂染，尽可以坐禅到死，也永远找不着涅盘。不过，你要是有悟性，用心于你正在做的事，它就不那么难了。涅盘实际上是件简单的事，因为它一直就在那里。它从来不变。世上的事才难，因为它们一直变化不定。今天这样、明天那样。你一旦做了什么事，就得一直照看它。但是你根本不需要照看涅盘。一旦证得，就可以把它放开。继续证，继续放开——好比某人吃饭，把饭放进嘴里嚼过后，不停地吐出，不让它变成肠中粪物。

这个意思是，你继续做善事，但不把它归于你自己。做善事，接着吐出去。这就是离欲法 [*virāga-dhamma*] 。世上多数人，一旦做了什么事，就攀附上去，把它当成自己的——于是得不停地照看它。若不小心，不是被偷，就是损耗。他们是自找失望。好比吞下米饭的人：吃了就得排泄。排泄后又会肚饥，因此他得再吃再排，永无厌足之日。不过，证得涅盘，就不需要吞咽了。你可以吃米饭，接着把它吐出。你可以做善事，接着把它放开。这就好比耕地：泥土自然地从犁头落下。你不需要把它掘起来，放进绑在牛腿上的口袋里。谁要是笨到把犁开的土掘起来装袋，他再也走不远。不是牛给累垮，就是自己给绊得趴倒在地。那块地永远犁不完，稻种永远撒不上，庄稼永远收不成。他就得挨饿。

我们的禅定用词『佛陀』，是世尊觉醒后的名号，意思是一位成就者、一位觉醒者、一个豁然明白过来的人。世尊觉悟前，四处行脚长达六年，拜诸师求索真理，都不成功。他因此自己出走，在五月的满月夜里，独坐菩提树下，发下誓愿：不证得真谛决不起身。终于在黎明将近时分，他随着呼吸禅定，证得觉醒。他找到了自己所追求的——就在鼻端。

涅盘并不遥远。它就在我们的唇边，就在我们的鼻端。我们却到处摸索，总也找不着。你要是真正诚心想找到清净，就要下决心禅修，不求其它。不管来什么，你可以说：『不要，谢了。』乐？『不要，谢了。』痛？『不要，谢了。』善？『不要，谢了。』恶？『不要，谢了。』道果？『不要，谢了。』涅盘？『不要，谢了。』如果对一切都说『不要，谢了，』还剩什么？你什么也不需要剩下。那就是涅盘。好比一个人没钱，强盗怎么抢？你要是有钱，又紧抓着不放，难免有杀身之祸。这个你想拿着，那个你想拿着，到处背着『你的东西』，直到给压垮。你永远不能脱离。

在这个世界上，我们必须与善恶共存。修成离欲法的人，既自身尽善，又洞悉邪恶，然而对两者都不抓紧，哪个也不据为己有。他们把两者置于一边、放开，因此行路时轻松自在。涅盘不是一件那么难的事。在佛陀时代，有人在托钵的路上，有人在排尿时、有人在看农夫耕地时，成就了阿罗汉。上善至德，难在起始、难在筑基——也就是连续保持念住、警觉，连续审视、评估你的呼吸。不过，只要你坚持下去，最终一定成功。

观察与评估

1956 年 7 月 24 日

把注意力定在呼吸上时，重要的是，运用我们的观察力与评估力，学会变化、调节呼吸，使我们能保持呼吸恰到好处地进行。只有那时候，才会得到有益于身心的果报。观察呼吸 [气] 如何行走全程，从鼻端起往下，穿过喉结、气管、心肺，下行到胃肠。观察它从头部起下行，穿过双肩、肋骨、脊柱、尾椎。观察呼吸 [气] 从你的手指、脚趾顶端外出，透过每一个毛孔从全身外出。把你的身体想象成一根蜡烛或者一盏汽化灯。呼吸 [气] 是灯头，念住是放光的燃油。你的身体，从骨胳到皮肤，好比是围绕烛芯的蜡。我们想得善果，必须修到使心明亮、放光，像蜡烛一样。

＊＊＊

世上一切事都有其配对：有暗就有明。有日就有月。有显就有灭。有因就有果。因此，与呼吸打交道时，心为因，念住为果。换句话说，心是行动者，念是觉知者，因此念住是心的果报。至于身元素——地、水、火、风——呼吸 [气] 是因。当心把这个因造得好时，身的果报是，各元素明亮起来。身体舒适。强健。离病。经由身心升起的果报，以调息这个动作为因。果报是，我们能认知、觉察。

我们坐下来禅定时，必须随着出息、入息观察它，看它进来时有什么觉受、它如何移动、或者如何对身体的不同部位施加压力、它以何种方式升起舒适感。是长入息长出息自在舒适

、还是短入息长出息自在舒适？是快入息快出息舒适、还是慢入息慢出息舒适？是重呼吸舒适、还是轻呼吸舒适？我们必须运用自己的观察力与评估力，学会纠正、调整、安抚呼吸，使它稳定、平衡、恰到好处。比方说，慢呼吸不舒适，就调快一点。长呼吸不舒适，就改成短呼吸。呼吸太柔弱，令你昏沉或者散乱，就加重、加强呼吸。

这就好比对一盏汽化灯调节汽压。一旦空气与煤油以适当的比例混合燃烧，那盏灯就会大放光明——白色、耀眼、远照。同样地，只要念与呼吸［气］紧密结合，同时我们懂得照料呼吸，使它在身体各部位恰到好处，那么心就会稳定、合一，不会飞出去追逐什么想法、概念。它会发展出一种功力、一团称为明辨的光亮——或者以果报来称呼，就是知见。

这个知见是一种特殊形式的觉知，它不来自老师所教、他人所讲，而是被佛陀赞为正见的一类特别的领悟力。这种领悟力与念住和警觉密切结合。它也可以算作正念、正定。当正定之心越来越有力时，其果报可以引生直觉洞见、直证、清净知见，最终趋向解脱，不再有疑。

心将会独立、静止、轻安——包容自身，像是玻璃灯罩内的火焰。哪怕有成群的飞虫围绕着灯，也不能把火扑灭；同时，火也不能闪出来灼伤掌灯人的手。有念住在连续监督着的心，根本不可能伸展出去接取任何念头了。它不会往前闪出、朝后晃出。外缘也闯不进内心。我们的眼——明辨之眼——将会明亮、远瞩，正好比坐在网络的格点上，无论朝哪个方向看，一清二楚。

＊＊＊

明辨从哪里来？我们不妨拿陶工、裁缝、编工的学艺过程作个比较。一开始，师傅告诉你怎样制陶、缝裤、编篮。不过

你做的产品是否匀称美观，有赖于你自己的观察力。假定你编了一个篮子，接下来要仔细看它的比例，是太矮还是太高。太矮，就再编个高一点的，接着仔细看还有哪里需要改进，是太瘦还是太肥。接着再编一个，比先前那个更美观。这样继续编下去，直到你编出一个尽可能美观匀称、左右挑不出毛病的产品。最后这个篮子就可以作为标准，你现在可以自己开业了。

你所做的，是从自己的行动 [业] 当中学习。过去的努力，不需要再理会了，把它们扔出去。这是一种自发升起的明辨、一种创新性、一种判断力，它们不来自老师所教的任何东西，而来自独立地观察与评估你自己做成的产品。

禅修也一样。为了升起明辨，你在观呼吸时必须仔细观察，必须学会如何调整、改进，才能使它在全身比例适当——达到流畅无阻的地步，使你以慢入慢出、快入快出、长、短、轻、重等方式呼吸时，都感到舒适自在。要达到无论以何种方式呼吸，出息入息都感觉舒适的地步——以至于任何时候你一专注呼吸，立即有自在感。你能够做到这一步时，身的果报就会显现出来：有一种开放宽广的轻安感。身体将会强健，呼吸 [气] 与血液流畅无阻，不会形成让疾病侵入的开口。身体将会健康、清醒。

至于心，当念住与警觉为因时，寂止之心为果。疏忽为因时，散乱、躁动之心为果。因此，为了得到上述的善果，我们必须努力造起善因。如果我们运用自己的观察力与评估力照料呼吸，不断地纠正、改善呼吸，我们自己将会发展起觉知，那就是一步步提高定力所得的善果。

＊＊＊

当心带着全副的慎密专注时，它可以放开过去的概念。它看清了旧时诸所缘的真相，那里没有什么持久、确定的实质。

至于前方的未来，它又好比驾小船穿越大海，必然是危机四伏。于是，心放开未来的概念，来到当下，知见当下。

心坚定不移，
无明消退。

知见升起片刻、随后消失，令你领悟到，当下存在一种空性。

空性。

你不抓紧关涉过去的世间造作、关涉未来的世间造作，也不抓紧关涉当下的法造作。诸造作消失了。无明——也就是虚假不真的觉知——消失了。『真』也消失了。剩下的惟有觉知：『觉知……觉知……』。

造作身的因，即呼吸；造作语的因，即构成词句的寻想；造作心的因，即思维：全部消失。然而觉知不消失。当造作身的因在动时，你知道。造作语的因在动时，你知道。造作心的因[23] 在动时，你知道，但觉知不黏着于它所知的任何事。换句话说，造作不能够影响它。只有单纯的觉知。一念之间，心显现了，造作显现了。你想用，它们就在那里。不想用，它们依其本性，自行消失。觉知超越一切。这就是解脱。

禅修者欲得善果，必须达到这类的觉知。心的修练，要求的就是这么多。把事情复杂化，会造成众多纷扰，难以达到真正的目标。

---

[23] 造作身的因：指呼吸［气］。据中部44《问答小经》 [*C™ḷa-vedalla Sutta*] 『出入息属于身，缚于身，故称出入息为身造作［身行］。寻想与评估［寻与伺］之后口发言语，故称寻想与评估为语造作［语行］。辨识与感受［想与受］属于心，缚于心，故称辨识与感受为心造作［心行］。』出入息为身造作的主动因素。此处指觉知已直观洞见造作之因与果。以上为英译者对笔者解说的概要。

放 开 的 艺 术

1956 年 8 月 17 日

你坐禅时，即使没有得到任何的直觉领悟，起码要了解这么多：入息时，你知道。出息时，你知道。气息长时，你知道。气息短时，你知道。舒适不舒适，你知道。如果能知道这么多，你做的很好了。至于那些进入内心的种种想法与概念 [*saññā*] ，无论是好是坏、过去将来，把它们轻轻扫到一边。不要让它们扰乱你正在做的事——也不要去追逐、厘清它们。当这样的一个念头穿过时，就让它过去。保持你的觉知不受扰动，安住当下。

我们说心去这里那里时，实际上不是心去。只有概念去。概念好比是心的影子。身静止时，它的影子怎么会动？身在动，是影在动的因，影子动起来时，你怎么抓得住它？影子是抓不住、抖脱不了、固定不得的。构成当下的觉知：那才是真正的心。去追逐概念的那个觉知，只是个影子。真正的觉知，也就是知性，就在原地，它不站立、行走、来去。至于心——那个不以任何来去、进退的方式行动的觉知——它是安静、不受扰动的。当心处于这个正常、平衡、不散乱的原本状态下，也就是当它没有任何影子时，我们就可以宁静地休息。不过，如果心不稳定、不确定、动摇不稳，概念升起来一闪而出——我们便去追逐它们，想把它们拉回来。追逐观念，正是我们出错的地方，是我们必须纠正的地方。告诉你自己：问题不在你的

心，要警惕的只是那些影子。

影子是不可能改善的。譬如你的影子是黑的，你用肥皂洗到死，它还是黑的，因为那里没有什么实质。你的那些概念也一样。你不可能把它们厘清，因为那只是些欺骗你的影像。

因此佛陀教导说，凡是不了解自我、身、心与心的诸样影子者，必然受无明——即暗昧痴迷的知见——之苦。凡是以为心是我、我是心、心是它的种种概念者——凡是像这样把事情全都混淆起来的人，既痴迷又失措，好比林中的迷路者。走失在丛林里，困难重重。既要提防野兽、又有吃住问题。四下里看过去，见不到出路。不过我们迷失在世上，比起迷失在丛林里还要糟上多少倍，因为我们日夜不分。我们没有机会找到一点光明，这都是因为心受无明的蒙蔽。

修练心，令它寂止，目的是为了使事情简单化。事情单纯起来时，心就能够安止歇息。歇息后，心自然会逐渐地明亮起来，升起知见。不过，我们如果让事情复杂化——也就是说，让心混迹于色、声、香、味、触、想法之间——那就是黑暗。知见是不会有机会升起的。

当直觉智升起时，如果你懂得利用，它可以引向解脱的洞见［毗婆奢那］。不过，如果让自己对过去未来的知见兴奋起来，你不会超过世俗层次。换句话说，如果你过于涉猎色界知见，而不去求证心运作的智慧，它会使你在灵性上滞于不成熟的状态。

比方说，禅相升起，你被吸引住了：你知见了自己的前世，于是兴奋不已。过去从未了解的事，现在可以知道了。过去从未见过的事，现在看见了。它们可能使你高兴过头，或者烦恼过头。为什么？因为你对它们太认真了。也许你看见某个境

界里，自己繁荣发达，是个有财有势的帝王显贵。如果你让自己高兴起来，那是耽于自乐，你已经偏离了中道。或者，也许你看见自己是个不屑做的角色：猪狗鸟鼠、跛足畸形。如果你让自己烦恼起来，那是耽于自虐，你又偏离了中道。有些人真会那样忘乎所以：一见到什么，就自命不凡起来，以为比别人高明。他们让自己骄傲自满起来——正道不见了，自己毫无觉知。如果不小心，这就是世俗知见把你引向的去处。

不过，如果你心里坚守这样一个原则，就能够继续走在正道上：无论出现什么，是好是坏、是真是假，不要让自己高兴，不要让自己烦恼。维持心的平衡、中性，明辨会升起来。你会看见，禅相体现着苦谛：它升起（生）、褪化（老）、消失（死）。

执取你的直觉，那是自找麻烦。所证为伪的知见可以伤害你。所证为真的知见可以重重地伤害你。如果你的知见为真，去转告他人，你是在吹嘘。如果后来发现是错的，它会反过来伤害你。这就是为什么有真知见的人们说，知见是苦的精髓：它会伤害你。知见属于『见瀑流』[24] 的一部分，我们必须跨越它。如果对知见紧抓不放，你已经出错了。知便知，就此放开。不需要激动、欣喜。不需要去转告他人。

在国外留学过的人士，当他们回到家乡的稻田时，不会对乡里人讲述学得的知识。他们用平常的话，讲平常的事。他们之所以不谈论自己的所学，是因为 (1) 没有人听得懂；(2) 讲那些没什么意义。即使面对能听懂的人，他们也不显示自己的学问。你修禅定就该这样。无论知道多少，要做得好像一无所

[24] 『见瀑流』 [*di~~hi-ogha*]：直译为见解与观念的洪水。

知，因为这是有修为者的行事方式。如果你对其他人吹嘘，已经够糟了。他们要是不相信你，那更糟。

因此，无论你知道什么，只知而已，接着把它放开。不要设定『我知』。做到这一步时，你的心就能够证得出世，远离执取。

＊＊＊

世上万事，都有其真相。即使不真的事，也有真相——真相在于它们是假的。这就是为什么，我们必须把真的假的全部放开。一旦能做到了解真相后把它放开，我们就会有自在。我们不会贫匮，因为真相，也就是法，仍然与我们在一起。我们不会一无所有。好比钱多时，与其拖着走，我们把它存在家里。虽然囊中空空，我们却不穷。

真正有知见的人也一样。即使他们放开了知见，它还在那里。这就是为什么圣者之心不会漂泊不定的缘故。他们是放开，却不是不加利用地乱扔。他们像富人一样放开：即使放开了，仍然富足。

至于那些像贫者一样放开的人，他们不了解什么值得做、什么不值得做。当他们把值得做的事扔弃时，只会走向灾难。比方说，他们也许认为，万事无真实性：五蕴不真，身体不真，苦集灭道四谛不真、解脱不真。他们根本不作思考，懒到什么也不修，就放开一切，扔弃一切。这叫做像贫者一样放开。就像不少摩登哲人：他们死后再回来时，就得从头开始过穷日子。

对佛陀来说，他放开的只是身心中显现的真假之事，但他却没有仍弃身与心，因此才得到富有的果报，把大量的财富传给后世。故此他的弟子永无匮乏之忧。

因此，我们应当以佛陀为楷模。假如我们以为五蕴毫无价值，因为它们是无常、苦、非我，等等，于是漠视它们，这样的放开，果报必然是贫匮。好比愚人厌恶自己身上的脓疮，不愿碰触，于是放开不管：那个伤口是不可能愈合的。明智的人懂得清洗伤口、上药包扎，日后必能康复。

同样，当人们只看五蕴的缺点、不看有益的一面，不善巧利用它们作有价值的工作时，这样的放开，是不会得善果报的。不过，如果我们聪明，同时看见五蕴有害的一面和有益的一面，接着在禅修中善用它们，观名色成就明辨智，我们将会富有起来。一旦拥有了真理——即法——的财富，我们有钱不苦，没有钱也不苦，因为我们的心将会出世。过去一直蒙蔽着感知的种种锈迹——贪、嗔、痴——如今将会褪尽。我们的眼、耳、鼻、舌、身，将会彻底清洁、清晰、明亮，因为正如佛陀所说，法——明辨——如一盏灯。我们的心，远离一切困苦，将住于趋向解脱的法流。

使 呼 吸 更 精 细

1956 年 8 月 3 日

我们坐禅时，重要的是仔细观察呼吸［气］的层次。体内的呼吸［气］有三个层次：普通、精细、深度。

一、普通呼吸［气］是我们吸入体内的呼吸。它有两类：(1) 一类混合着不纯或者说被污染了的空气：它在进入肺部后并不完全排出。杂质积淀在体内。当这些杂质与心脏里的血液混合时，导致该血液有害身体、引起病症。不过这些病症不需要药物治疗。我们如果以呼吸［气］治疗，它们会消失。(2) 另一类普通呼吸［气］是有益的——它混合着纯净的空气。当它在心脏里与血液混合时，对身体有益。

二、精细呼吸［气］温和、柔软。它是由出入息派生而来、渗透于血液与经络之间的那股细微的呼吸感［气感］。正是这种呼吸赋予我们遍布全身的觉受。

三、深度呼吸［气］比精细呼吸层次更深。它清凉、宽广、空性、色白。

传布着滋养身体的那种精细呼吸［气］，是一个重要的呼吸层次，可以利用它作为我们观察呼吸所有三层次的基点。当这团精细的气传遍身体的每个部位时，身将会有轻质、空性、安静之感——不过我们仍保持念住与警觉。心稳定，身感也稳定。这种情形下，我们就会有连续的念住与警觉。这时将会有一团明亮的光，出现在气感之中。我们虽然闭着眼，却好似睁着。我们会感到体内的气有一团白光，好似一盏汽化灯的灯头

，浸沐在光亮之中。这就是深度呼吸。心安详、寂止；身安详、寂止。

这时候的心，可说是在正定之中，从那里可以引生解脱洞见。解脱洞见能斩断一切关涉过去未来的概念。换句话说，心满足于守着这团宽旷空性的深度呼吸［气］。只要心还没有穿透到这个呼吸层次，那么它还没有摆脱五盖。它不升起明辨；它没有真正的觉知。不过，当来自寂止的觉知获得功能时，就升起力量与光明。心与气俱都明亮。当呼吸［气］各层次同等强大时，深度呼吸［气］就会明显起来：安静、平滑；无波；不动、性韧。这时候的气不受出入息的影响。身安静、无痛受。它轻质、饱和、充沛，就像汽化灯里的灯头：无须充气、无声无息，里面的空气仿佛静止了，然而灯光耀眼。只要有［汽化］煤油，灯就会大放光明。

身安静，没有上下高低之感。当气如此平滑、平稳时，它使身有轻质、空性、安静感。这叫做身轻安 [*kāya-passaddhi*]。与这安静之身在一起的心，叫做心轻安 [*citta- passaddhi*]。心与这个寂止在一处时，就明亮起来。这个光明来自心的牢固入定。心牢固入定时，引生洞见。

洞见升起时，我们能够觉知由出入息引生的名色层次[25]。

---

[25] 此处『色』［*r™pa*］依英文直译为体感 [physical sensations]；『名』[*nāma*] 直译为心理动作 [mental acts]。『色』指身体对内在觉知的直接呈现形式，其不可再分者为四元素。观色，即是对四元素的分辨觉知。『名』指心理或精神活动，为五蕴之后四蕴的统称。由出入息升起之色，指由呼吸［气］造作的体感。由出入息升起之名，指不同形式的呼吸所促生的善巧或不善巧心态。觉知出入息升起之名，指懂得以气息影响心，藉调息把心引入善巧心态。以上为英译者对笔者解说的概要。此处的体感 [sensations] 殊异于五蕴之受蕴 [feelings]，后者指身与心的痛、乐、不痛不乐之受。

我们觉知普通呼吸、精细呼吸、深度呼吸。这三个呼吸层次我们都能够保持密切的注意。觉知达到这个程度时，才可以说我们已知解呼吸，或者说已知解『色』［体感］。接下来，我们观察这些事件如何影响心，这叫做知解『名』［心理动作］。我们一旦知解名色，就会懂得：『这是真觉知。这是真觉知的知解之道。』只要我们还不能使心这样做，我们不可能知解。不能知解，就是 ***avijjā***: 无明。

无明等于暗昧。普通呼吸暗昧，精细呼吸暗昧，深度呼吸暗昧。这种暗昧怎样伤害身心，我们不知道: 于是更暗昧。无明。无明好比用焦油点汽灯，无明有焦油的一切缺点。给他人只带来麻烦，也就是暗昧，同时又败坏我们自己的心意。好比焦油点火，只会冒黑烟。越烧烟越黑——我们还以为自家黑烟有什么特别的优点，实际上它就是无明，这是对无明的无明。因此无明越来越深重，直到我们身上盖着厚厚的黑灰。

这种黑灰正是有害的污染。火冒黑烟时，光不良、火不良、烟不良。不良黑烟正是无明的特性，既然不良，升起的知见不良，果报也不良。这些都是造苦的事物。这就是无明之害。

无明导致的伤害，好比薪火，不但催汗，而且那个火像烈日一样又红又猛。朝哪里聚焦，那里就着火。烧久了，地上盖满了黑灰，生火的人也全身脏污。脸黑手黑衣黑，不过他以为这层黑属于自己，因此也不嫌。好比自己身上的脓疮，再脏再臭，自己摸着不嫌。可要是看见同样的脓疮长在别人身上，他会厌恶得不愿看，甚至都不愿走近跟前。

心受无明蒙蔽的人，正好比那个满身烂疮、却不知难堪自厌的人。又好比我们看见自家灶墙上的黑灰: 看着毫不觉得丑陋、厌恶、难堪。但要是在别家厨房里看见它，我们就想跑。

无明杀死人。无明是陷阱。不过普通陷阱只抓些笨兽，聪

明的一般不会给抓着。如果我们愚蠢，无明会把我们抓去吃了。在无明的掌控下生活，也就是说，不熟悉体内这三种呼吸层次，我们必然得伤害果。不过，了解呼吸，就等于有正念。我们将会懂得自己行为［业］的因与果。了解这一点，就等于保持念住与警觉。我们的身与业，会对我们明白地显示出来，好比一盏自明灯。它的明亮从哪里来？来自煤油的能量。深度呼吸也一样，它在体内静静的，像一盏大放光明的汽化灯：静得好像内部没有泵入空气。

这就是身轻安。至于心，它好比水晶，四面透明；又好比灯光，利益众生。这就是所谓的 ***pabhassaram idaṃ cittaṃ***：『此心明净』[26]。当我们能够如此保持心的纯净时，它就会获得进一步观察更深层次的功力——不过到目前为止我们还不能清晰地觉知。我们必须使心力比这更强：那就是毗婆奢那，明察的洞见。

毗婆奢那升起时，就好比把煤油直接浇到汽灯的灯头上：火焰顷刻燃升；光明一闪而起。标记体感［色］的概念将会消失；标记心理活动［名］的概念也会消失。对事物的一切标记与命名的动作将在刹那间消失。色照样还在，名照样还在，但抓住它们的标记已被切断，好比电报线路已被切断：发报机在、接受机在、电线也在，却不通了——因为电流不再流动。想发电报的人尽管去试，但一切静悄悄的。心也一样：当我们切断标记与概念时，无论任何人对我们讲什么，心静悄悄的。

---

[26] 见增支部 1.51-52《明净经》[*Pabhassara Sutta*]：『比丘们，此心明净，为客尘染。未受教的凡夫，未如实明辨，故此——我告诉你们，未受教的凡夫——无修其心。』『比丘们，此心明净，离客尘染。圣者的受教弟子，如实明辨，故此——我告诉你们，圣者的受教弟子——有修其心。』

这就是毗婆奢那：一种超越无明的影响、远离执取黏着的觉知。心上升到出世，从这个世间解脱。它住在一个高于普通世界的『世界』，高于人界、天界、梵天界。这就是为什么佛陀证得无上正自觉醒之智时，有一股震动穿越全宇宙，从最低等的地狱，经过人界，上达梵天诸界。为什么？因为他的心力已经圆满成就，得以一路直上，超越了梵天界。

因此，我们应当观察自己现在正在作的普通呼吸，它升起的利与害两相参杂。精细的呼吸［气］滋养着血管与经络。深度呼吸调节着全身气感，使得气自养自足。地元素、火元素、水元素，各各趋向自养自足。等到四元素全部自养自足时，它们就会趋向平等协调，于是体内不再有动荡。心自养自足，身自养自足，我们可以不必操心了，好比我们把孩子养大了。身与心成熟独立，各行其事。

这就叫做『各自证知』[*paccattaṃ*]：我们亲自看见，自己负责。『此时即现』[*sandi~~hiko*]: 我们自己所见明晰。『无时相』[*akāliko*]：任何时候一观想呼吸［气］的三个层次，我们立即获得舒适与自在。用法律术语来讲，是已经成年。我们不再是未成年者，现在可以依法全权接管父母家业了。用戒律术语来讲，是不需要跟着戒师了，因为我们已经完全能够照顾自己。用佛法术语来讲，我们不再必须依赖导师或文本了。

我方才一直在这里讲的目的，是让大家了解，怎样用我们的观察力去熟悉呼吸［气］的三个层次。我们应当照料呼吸，直到获得领悟。如果我们随时对这三类呼吸保持观察力，就会得到果报——也就是身与心的自在——好比厂主一直管着员工，下属不会有机会推卸责任，该做什么就得认真去做。果报是，我们的工作必然能够或者快速完成、或者持续进步。

直 路

1956 年 9 月 14 日

你在观呼吸时，必须试着切断一切外缘。否则，让自己散乱走神，是不可能觉察呼吸与心的精细层次的。

体内的呼吸能量［气能］可分成三部分：一部分位于心肺、一部分位于肠胃、第三部分位于全身的血管。这三部分都是连续动态的呼吸；不过还有一种呼吸——一种明亮、空性的静态的气——集中在心肺与肠胃之间的横隔膜部位。不同于心肺中蒸发的呼吸，这类呼吸是静态的。它不对身体的任何部位施加压力。

至于动态的呼吸，当它碰撞血管时，会有暖感或者热感，有时导致鼻水的分泌。如果呼吸［风］制压了火元素，就会使血液清凉。如果火元素制压了呼吸［风］元素，就会使血液发热。如果这些元素以恰当的比例组合，就升起一股舒适自在之感——放松、宽广、寂止——好似有了观察天空的无碍视野。有时，又有一种自在感——放松、宽广、但有动态：这叫做喜[*piti*]。

最适于专注的呼吸，是那种空性、宽广的呼吸。使用这种呼吸，意思是，使用其中最占主导的觉受，例如当你有极其放松、极其空性、极其舒适之感时。不过如果有动感，就不要用它。只用那些空性、放松、轻质的觉受。用的意思是，扩大它们的范围，使你的全身各部位都有空性的觉受。这就称为懂得

使用现有的觉受。不过在使用这些觉受时，必须保持全然的念住与警觉。否则当空性或轻感开始出现时，你也许以为身体消失了。

在让这些觉受扩展开来时，你可以一次传播一种，也可以一起传播。重点是使它们保持平衡，而且，你要同时把整个身体作为觉知的单一专注对象。这就称为直道 [*ekāyana-magga,* 一乘道] 。掌握了此道，就譬如你能把一块白布，或者藏入拳心，或者展成两米。你的身体也许有五十公斤重，却感觉只有一公斤那么轻。这就称为大念处 [*mahā-satipa˜˜hāna*] 。

当念住饱和全身，如同火焰饱和了汽化灯灯头的每根灯芯时，全身的元素协同工作，好比一伙人协同做一件事：各人在这里那里出点力，用不了多久工作就轻松完成了。正如灯头的根根灯芯被火焰饱和时发出明亮的白光，同样，如果你把你的心，浸沐在念住与警觉里，使得它对有全身的意识时，身心两者会轻起来。当你想用这股念力时，你的身感会立即大放光明，有助于培育身心两者。你可以长久地站坐，不觉得吃力；走长路，不觉得疲劳；长期只吃少量食物，不觉得饥饿；一连几天不吃不睡，也不失精力。

至于心，它将变得清净、开放、无染。心也将变得明亮、无畏、坚强。信力[*saddhā-balaṃ*]：你信心十足，好比一辆车开足马力奔驰不息。精进力 [*viriya-balaṃ*]：你的精进将会加速、提升。念力 [*sati-balaṃ*]: 你的念住与警觉力量强大，能知过去、未来。举例说，宿世智与生死智：这两类直觉，基本上是念住的不同形式。你的念一旦充分培育，它会使你知见人们的旧业与宿世。定力 [*samādhi-balaṃ*]：你的定力强大，不可动摇。没有什么活动会杀死它。换句话说，无论你在做什么：坐着、站着、讲

话、行路，一想练定，心马上收摄。任何时候你要入定，一想就有。等到你的定力强到这个地步时，修观毫无问题。明辨力[*pañña-balaṃ*]：你的洞见会像一把双刃剑，对外在事件有敏锐的洞见，对内心事件也有敏锐的洞见。

当这五力在内心出现时，心将会圆满成熟。信根、精进根、念根、定根、明辨根 [*saddhindr...yaṃ viriyindr...yaṃ satindr..yaṃ samādhindr...yaṃ paññindr...yaṃ*] ，将会在各自的领域中成熟、主导。成年人自会相互合作。当他们一起做一件事时必然成就。因此，等到有这五个成年人为你做事时，任何工作你都能完成。你的心将会有功力摧毁内在的一切杂染，好比核炸弹能够摧毁世上任何地方的任何目标。

当你的心有这等功力时，解脱洞见将会升起，好比一根四面锋利的长矛。它又好比一把周边带齿的电锯，身就像那电锯的支架，心就像那圆形锯片：转到哪里，它能把输入的一切都给锯开。这就是解脱洞见的本质。

这就是当我们懂得如何使呼吸更精细、如何使静态呼吸扩展开来利益身心两者时，所能得到的果报中的一部分。我们应该把这些事牢记在心，尽量把它们运用于禅修，使我们能共享这些善益。

安 止 处

1956 年 9 月 22 日

你在闭眼坐禅时，只需把眼皮合上。不要像入睡的人那样把视功能关闭。你必须保持眼神经的清醒与活力，否则将会使自己睡着。

默想你的内在禅定所缘［对象］——也就是出入息；接着默想把你的外在禅定所缘——『佛陀』，即觉醒，世尊的品德之一——把它带入、伴随呼吸。

等到你能够舒适地专注呼吸之后，要让这股呼吸感传遍全身，直到你感觉轻质、柔软、自在。这叫做在修定中保持正确的品质。令心定驻、不让它脱离呼吸，这叫做保持正确的所缘。让念住牢牢盯着你的禅定用词、不出空档，这叫做保持正确的动机［意图］。等到你能够让心固守这三个要素时，才可以说，自己是在禅修。

我们一旦下决心以这种方式修善时，那些不良事物，也就是五盖，必然会偷偷地溜进心里来。如果按名字称呼它们，一共有五个。不过我们这里不谈名称，只说它们是什么：(1) 五盖是污染、腐败心的事物。(2) 它们使心暗昧、浑浊。(3) 它们是阻挡心固守禅定要素的障碍。

五盖来自于向外攀缘。之所以向外攀缘，是因为我们的内在所缘之弱。内在所缘弱，意思是我们的心不能够牢牢固守它的对象。好比让水勺漂在一桶水里：如果没有什么东西把它镇住，它必然会动摇、倾倒。正是心的动摇，开启了门户，各种

障盖蜂拥而进，使心失去平衡。

我们应该使自己了解，心倾倒时，它可以朝两个方向倒 ：(1) 它可能倒向过去的念头，从两个钟头前发生的事、一直回到出生时吸进的第一口气。这种干扰在意义上分两类：或者与世间事有关——自己的事、别人的事、好事坏事；或者与法有关——已经发生的、我们注意到的好事坏事。 (2) 或者我们的心，有可能倒向未来的念头——一样是自己的事、别人的事、关涉世、关涉法、好事、坏事。

我们的心这样开始漂移时，所得的果报必然是：或者得意或者不满，这两种心态，一个是耽于享乐、一个是耽于自虐。因此，我们必须连续地把握住心，把它带入当下，使这些障盖不能渗透进来。不过即使那时，心也不真正平衡。它多少还会动摇。但这种动态也不真正算错（如果我们知道怎样利用它，它就不是错；如果我们不会用，它就错了），因为心有所动时，它是在找一个停住处。巴利经典中这叫做求生者 [*saṃbhavesin,* 寻找投生处的有情] 。因此经上教导我们，要找一个禅定主题作为心的聚焦处，就好比用电影屏幕作为投影的聚焦面，使成像清晰可见。这是为了不让外缘闯进来。

换句话说，经上教我们禅定时把心聚在一处，放在呼吸上。心想呼吸，叫做寻想——就像我们现在正在做的，入息时想『佛』、出息时想『陀』。至于心的摇动，那叫做评估。当我们引进评估时，就可以放开一部分寻想。换句话说，可以停下重复『佛陀』，接下来开始观察每一次出入息对身体有多少影响。出息时它感觉轻松自然吗？入息时舒适吗？如果不舒适，要作改进。

当我们以这种方式引导心时，就不需要想『佛陀』了。入息将带着我们的念住与警觉感，渗透、传遍全身。当我们放开

一部分寻想——也就是停止重复『佛陀』——只剩下跟縱呼吸的动作时，评估的动作就增加了。心的摇动本身，成为我们专注的一部分。对外的攀附寂止下来。『寂止』不是指耳聋了。寂止的意思是，我们不把心搅动起来，出去追逐外在对象，无论过去未来。我们让心完全停驻当下。

心以这种方式入定时，它就培养起敏觉与知见。这种知见不来自课堂与书本。它来自践行——好比造瓦：开始时，我们只会把黏土与沙掺起来做成平瓦。不过继续做下去，知见会多起来：怎样做得美观，怎样做得坚固、耐久、不脆。接下来我们会考虑做成不同的颜色、不同的形状。越做越美观时，我们做成的产品本身会反过来成为老师。

观呼吸也一样。随着连续地观察呼吸［气］怎样流动，我们对入息会熟悉起来：它是否舒适；怎样入息才有舒适感；怎样出息才有舒适感；什么样的呼吸使我们感到紧张、局促；什么样的呼吸使我们感到疲劳——因为呼吸可分四类。有时可以是长入息长出息、有时是长入息短出息、有时是短入息长出息、有时是短入息短出息。因此，我们应当观察这四种呼吸的每一种在体内的流动情形，了解它们对心、肺、及身体的其它部位有多少增益。

当我们以这种方式连续地审视与评估时，念住与警觉将会成为内在的主导。我们的内心将会升起定力、升起明辨、升起觉知。培养了这种技能的人，甚至有可能不必以鼻呼吸，而是透过眼或者耳呼吸。但是一开始，我们必须利用透过鼻腔的呼吸，因为它是外显的呼吸。我们必须首先学会观察外显的呼吸，之后才能够觉察体内更精细的呼吸［气］。

体内的气能，总的来说有五类：(1) 连续流入流出的『客居呼吸』[*āgantuka-vāyas,* 客居气］。(2) 停留在体内、但能够渗

透到各个部位的气能。 (3) 原地转动的气能。 (4) 能够来回流动的动态气能。 (5) 滋养全身经络与血管的气能。

一旦对各种气能与怎样利用它们、怎样改进它们给身体带来舒适感有了了解，我们将培育起专精。我们会更加熟练地调节身感。果报会升起来：一股遍布全身的充沛与满足感，好比煤油渗透了汽化灯的每根灯芯，使它发出明亮的白光。

『寻想』好比把泥沙放入筛盘；『评估』好比滤沙。我们一开始把泥沙放入筛盘时，沙粒粗糙、成块，不过随着继续筛滤，沙粒会变得越来越精细，最后只剩下细沙。我们把心定在呼吸上时也一样：最初阶段，呼吸仍然粗糙，不过随着我们继续运用越来越多的寻想与评估，呼吸 [气] 会变得越来越精细，直到它渗透到每一个毛孔。粗色 [o†ārika-r™pa]: 多种多样的舒适体感 [色] 将会显现——轻感、空旷感、休憩感、疼痛消失等等——我们只感到法的清新、喜乐，常有清凉、轻松。细色 [sukhumāla-r™pa]: 这种乐感将会出现，像是细微的颗粒，像是构成空气的原子雾体，但肉眼是看不见的。不过，虽然到这一步时我们感到舒适轻松，这股渗透全身的雾状乐感仍然可以给心造起一个投生处，因此我们不能说已经超越了苦。

这是我们修定时能够培育的觉知形式之一。凡是修得的人，将会升起一种内在的清新感：轻如棉绒。这种轻感有着多种功力。劣 [hinaṃvā]: 粗显的体感将会消失，胜 [paŠ...taṃvā]: 转变成一种更精细的体感，胜妙美好。

这里的美好，不是那种来自艺术、装饰的美好。它的美好，在于明亮、清晰、新鲜。清新。安抚。宁静。这些素质会在体内形成一种光辉美好感 [sobhaŠa] ，它是一种充满全身每一处的喜乐升华之感。身体的地、水、火、风四元素各自均衡、充沛。身感到美好，同样这也不是艺术上的美好。这一切叫做胜

妙色 [*paŠ…ta-r™pa*] 。

当身体达到这个程度的充沛圆满时，四种元属性在各自域界中全部成熟起来，自司其责，可称为大种色[*mahābh™ta-r™pa*]。地自对地的事负责、水自对水的事负责、风自对风的事负责、火自对火的事负责。当四元素对各自的事务更加负责、成熟时，这就称粗色。空间性与意识性也成熟起来。好比它们都长大成熟。成年人同住时争吵、争执自然少。孩童们一起住时，倾向于吵闹不休。因此，当六元素全部成熟时，地与水不起冲突、水与风不起冲突、风与火不起冲突、火与空间不起冲突、空间与意识不起冲突。大家将和谐团结地活着。

这就是所谓的 ***ekāyano ayaṃ maggo sattānaṃ visuddhiyā***: 『这是净化众生的一乘道』[27] 。四种物质元素全部成熟，体感合一。当心进入这条一乘道 [合一道] 时，它能够熟知身体的事件。它感到这个身好比它的孩子; 心好比父母。当父母看见孩子长大成熟时，必然自豪。当他们看见孩子能够照顾自己时，就可以放下养育的重担了。（这时不需要谈五盖了，因为这时的心已经牢固入定。五盖没有机会溜进来。）

心能够以这种形式放开身时，我们在身心两者之中都将感受到一团内在的光辉，所谓光辉，意思既在于它是一种不同于世间之乐的宁静之乐——譬如，身体的自在、放松，无倦、无痛——也在于它明亮四射。至于心，它既感受到宁静意义上的光辉，也感受到明亮的光辉。这团宁静的光辉，正是功德 [*puññа,* 内在价值] 的精髓。它就好比水自冰体升华，聚成云雾，或者化雨而落、或者自由高飘。同样地，这股宁静的清凉感爆发成一团光雾。地、水、风、火、空间、意识这些属性，都成

[27] 见长部22《大念处经》与中部10《念处经》。

为一团雾。这就是六彩光芒 [*chabbaŠŠa-ra%os...*] 升起之处。

体感似乎在放射光辉，像一枚熟桃。这团光的功力称为法光 [*dhammo pad...po*] 。当我们修成这个素质时，身安稳、心完全清醒。有一团光雾——一种功能——在内心出现。这道光，随着它越来越有力，正是直觉智将会升起之处：它是证悟四圣谛的工具。随着这股直觉感强大起来，它将会转成知见与觉性：这类知见不是从别处学得，而是来自修练。

凡是能做到这一步的人将会发现，心已证得佛、法、僧的品德，这些品德会进入、浸沐心。这样的人，可以说是真正达到了佛、法、僧的归依。无论谁，只要能做这么多，就能够证得觉醒，不需要去做太多别的。如果我们细心、慎密、精进、念住、明辨，就能够开启自己的耳目、获得多样知见——我们甚至也许再也不必重生，回来重新修定了。不过如果我们自满起来，粗心、疏忽、懒惰，就得回来重新开始修。

＊＊＊

我们修定，是为了从内心消解五盖。五盖彻底静止时，心才能达到法住 [*vihāra-dhamma*] ——即可以构成心之家的内在素质。那时候我们才能够完全脱离五盖。我们未来的重生域界将不会低于人界。我们不会被迫投生四恶趣 [*apāya*] 。心一旦到达这个内在之家，它就有能力把自己提升到出世层次、进入涅盘的法流。如果我们不懒惰、不自满，如果我们精进禅修，就能够从世俗层次中解脱。如果我们的心证得入流的素质，就永远不必投生恶趣了。

入流果者，用极其简单的话解释，是指那些心已经确定不疑、但还有某些形式的粗糙想法的人——不过他们永远不敢让那种粗糙表现在行动上。至于凡夫，他们一有粗糙念头，必然显现在言行上：杀生、偷盗等等。虽然入流者也许仍有某些形

式的粗糙，但他们在行动上绝不粗糙，好比某人手里有把刀，但他生气时不会用它来砍人脑袋。

凡夫对自己的杂染通常是不能够说『不』的。他们的行动通常必须得服从升起的杂染。举例说，当他们大怒时是不能够忍耐的。他们非得发作起来，甚至于恶劣到违反道德准则的地步。初果者虽然有杂染，却能够对它们说『不』。为什么？因为他们内心根植着正念，受它的监督，能够明辨是非。

心朝善的方向动时，他们觉知。心朝恶的方向动时，他们觉知。他们看到、听到、嗅到、尝到、触到，像常人一样，但他们不让这些东西侵入内心。他们有自制力，能够抵制自己的杂染，好比一个人托着一碗水奔跑，能够滴水不洒。虽然入流者也许在『骑自行车』——坐、站、行、卧、说话、思考、吃饭、睁眼闭眼——但他们内心的永久素质从不翻倒。这是一种永不消失的素质，虽然它有时可能动摇一下。正是那种动摇可以导致他们重生。不过，即使重生，他们也将投生人天善趣。

至于凡人，他们的投生没有什么真正的规律或者逻辑[28]，而且一次又一次重复不息。然而入流者却懂得『生』。虽然经历『生』，他们却让它『灭』[消解]。换句话说，他们不服从粗糙的冲动。他们对不良冲动响应微弱，对良善的冲动响应强烈。凡夫对不良冲动响应强烈，对良善的冲动却响应微弱。比方说，某人决定去寺院做功德，如果别人因此讥笑他说，去寺院的人是老脑筋，不然就是走投无路了，这个人于是根本不想去了。不过，别人再怎么劝他做善事，他很少响应。这是因为心已跌落到极其低下的层次。

至于入流者，无论粗糙的冲动出现多少次，涅盘的善德始

---

[28] 据英译者，指其重生境界随机上下，不能朝一个方向进步。

终像一块磁铁吸引着他们的心。正是这块磁铁吸引他们不停地修到终点。当他们到达终点时，就不再有生、不再有老、不再有病、不再有死。色寂止、受寂止、想寂止、行寂止、识寂止。至于六元素，它们也寂止了：地寂止、水寂止、风寂止、火寂止、空寂止、识寂止。元素、蕴、处，都寂止了。不再有针对任何蕴的心理标记。心理标记正是让蕴跑进来的媒介。当心理标记停止时，谁也不跑了。大家都停止奔跑时，就没有推攘、没有冲撞、没有交谈。心自司其责，自己照顾自己。

至于元素、蕴、处，每一项独立存在于各自区域里，每一项自管其事。没有侵入任何一方地盘的情形。一旦不存在侵入，会有什么麻烦？好比一根火柴独自留在火柴盒里：能起什么火？只要火柴头不磨擦粗糙平面，就没有机会起火。这不说明火柴里没有火。它一直就在那里，只要它不抓取任何可燃物，就不会烧起来。

不再抓取杂染的心，也一样。这就是涅盘的意义。它是至高的善德，是佛教的终极目标，也是我们个人的修持终点。不在戒德、定力、明辨这三重训练上进步，我们不会有机会到达终点。不过，如果我们在内心汇聚、增进它们，我们的心将培育起知见与觉性，把我们推向高等境界，推向涅盘。

＊＊＊

圣弟子好比是懂得雨水由海水蒸发、聚落的人，知道雨水就是海水、海水就是雨水。凡夫好比那些不知雨水来源的人。他们以为雨水在天上，于是痴等着只喝雨水。如果天不下雨，必然会死。他们之所以无知，是自己愚蠢，不懂得找新的水源——即圣弟子的素质——因此只得收集旧水一遍遍地重复吃。他们就这样在轮循环里一遍遍地重复转，不想法子摆脱这堆苦痛。他们好比沿着箩筐的边缘一圈又一圈探路的红蚁，那个圈

子周长连两米都不到，这都是因为它没有意识到箩筐边是圆的。这就是我们无休无止地经历生老病死的缘故。

至于圣者们，他们看见了世上的一切，就是那些陈年旧事一次又一次的重复。贫富、善恶、苦乐、毁誉等等，一轮又一轮地互换位置。这是杂染的轮回，它使无明者误解。世界本身在周转：周日、周一、周二、周三、周四、周五、周六，接着回到周日。一月、二月、三月、四月、五月，直到十一月、十二月，又回到一月。鼠年、牛年、虎年，直到猪年，又回到鼠年。事事如此，夜跟着日、日跟着夜。夜间也不确定，我们的白天是别人的夜间、他们的白天我们的夜间。世事就这样变化不息。这叫做世界的流转，它导致那些一知半解的人误解、相争。

圣者们以这种方式观世时，他们就增长起离欲，再也不想重生于世界了——世界有各种各样：有的世界只有冷，有的只有热：众生不可能投生那里。有的世界只有日光、有的只有月光、还有的世界不见日月。这就是世间解 [*lokavid™*] 的意思。

因此，我们得知这些道理后，应当仔细思考。凡是觉得值得信赖的，要把它们用来修心，让道与果在内心升起来。做任何事，不可疏忽自满，因为生命如草间朝露：日光触及之下，顷刻间消逝无形。

我们随着每一次出入息，都在死亡。稍有大意，死期必至，因为死亡是极其容易发生的一件事。它每时每刻在等候着我们。有人死去，是因为睡眠过多、或者是：吃多、吃少、受寒、受热、大喜、大悲。有人痛极而死、有人无痛而终。有时哪怕无事安坐，也不免一死。你要看见自己被死亡四面包围——因此精进努力，尽量培育世间与出世两方面的善德。

正 定

1960 年 10 月 4 日

禅定时，你必须思维。如果你不思维，就不会禅定，因为思维构成了禅定的一个必要部分。比如禅那：藉寻想之力，把心领到所缘上，藉评估之力，分辨你选择的所缘。审查你的禅定所缘，直到看见它对你恰好合适。你可以选择慢呼吸、快呼吸、短呼吸、长呼吸、窄呼吸、宽呼吸；选择热性、凉性、暖性呼吸；选择只到达鼻的呼吸、只到喉根的呼吸、一直下行到心的呼吸。当你找到一个对自己口味的禅定所缘时，要抓住它，使心合一，专注单一所缘。做到这一步后，要评估你的所缘。引导你的意念，使它凸显而出。不要让心离开所缘。也不要让所缘离开心。告诉你自己，这就好比吃食：把食对准口、口对准食。不要错过。如果你错过了，把食物朝着耳、腮、眼、额送过去，就什么也吃不着了。

你的禅定也一样。有时候，心的那个『单一』所缘突然转弯，进入好几百年前的过去。有时候，它又进入未来，把各种各样的杂念带回来，充斥你的心。这就好比拿起食物来，却送到头顶，让它从身后落下，它必然给狗叼了去；又好比把食物送向口边，到了跟前却把它丢开了。发生这种情形，就说明你的心还没有与它的所缘相互契合。你的寻想力还不够牢固。你必须把心领到所缘里，接着继续照管它，确保它在那里呆着不走。好比吃东西：要确保以食对口，直接送进去。这就是寻想。食对准口、口对准食。你肯定它是食物，你了解它的种类：

是主餐还是甜品、是粗食还是细食。

你一旦分辨清楚了，东西到了嘴里，马上要咀嚼起来。这就是评估：检查、审视你的禅定。有时候这属于近行定：检查某个粗糙的所缘，使它越来越精细。如果发觉呼吸长，就检查长呼吸。呼吸短，就检查短呼吸。呼吸慢，就检查慢呼吸——看心能不能跟那种呼吸呆在一起，看那种呼吸能不能跟心呆在一起，看呼吸是否平顺无阻。这就是评估。

当心升起了寻想与评估时，你既有了定力，也有了明辨。寻想与一所缘性属于定力；评估属于明辨。有了定力与明辨这两者，心寂止，知见得以升起。不过，评估太多，它有可能破坏心的寂止。寂止太多，它可能使禅思熄灭。你必须监督心的寂止，确保各禅支比例得当。如果你没有一种『恰到好处』的感觉，那就麻烦了。如果心过于寂止，你的进展会比较慢。思虑太多，它会带着你的定力跑掉。

因此要仔细观察。还是举吃的例子。如果你把食物猛一下塞进口里，结果可能会噎死。你得问自己：这对我有益吗？我能对付它吗？我的牙结实吗？有些人光剩牙龈，还想吃甘蔗：那是不正常的。有人哪怕牙疼欲落，还想吃脆食。心也一样：才刚有一丁点静止，我们就想知这个、见那个——贪多嚼不烂。首先得确保你的定力根基扎实，你的明辨与定力平衡得当。这一点非常重要。评估力必须成熟，寻想力必须牢固。

比方说你有一头水牛，你把它系在木桩上，把木桩打进地下深处。如果你的牛力气大，它可能干脆带着木桩跑了。你必须了解自家牛的力道。如果它实在太壮，你把桩牢牢打定后，还得一直看着它。换句话说，如果你发现自己的思维固执过了头，超出了心寂止的范围，那么就把心定着不动，让它格外静

止——但不要静到你对事物不知动向的地步。如果心太静了，恍恍惚惚的，发生些什么你根本不知道：一片昏暗，全给堵在觉知之外。再或者，时好时坏，一时沉下去看不见，一时又冒了出来。这是没有寻想评估、缺乏判断的定：是妄定。

因此必须善于观察。运用你的判断力，但不要让心跟着念头跑开——你的禅思跟它不是一回事。心住于禅定所缘，无论念头转到哪里，心仍然坚定不移——就好比抱着柱子转圈，连着转也不累；不过放开柱子转上三圈，就晕了，砰！一头栽倒。心也一样：如果它守着单一所缘，就可以继续思维，既不疲劳，也不受伤害，因为你的思维与寂止就在一起。你越思维，心越定；坐禅越多，思维越多。心越来越坚定，一直到五盖全部褪落。心不再出去寻找概念。现在它才能够升起知见。

这里的知见，不是指普通的知见。它洗去你的旧知见。不要来自普通思考推理的知见：放开它。不要来自寻想评估的知见：停下来。使心安静。寂止。当心寂止、无碍时，这就是一切善巧善德的精髓。当你的心处于这个层次时，它根本不黏着任何概念。你所了解的一切概念——有关世间、有关法，无论多少——都给洗去。只有洗去后，新的知见才能够升起。

这就是为什么你应当放开概念——也就是你给事物赋予的一切标籤与名称。你必须让自己的所有物稀少起来。稀少时，人们会聪明能干起来。如果不让自己所有物稀少，你永远不能得到明辨。换句话说，你不必怕自己愚笨、不懂，不必怕走进死胡同。你不要任何来自传闻与书本的洞见，因为它们是概念，因此是无常的。你不要任何来自推理与思考的洞见，因为它们是概念，因此不是我。让所有这些『洞见』消失，只剩下心，牢固专注，既不朝左，偏向不满，也不朝右，偏向喜悦。保

持心的寂止、静谧、中性、冷静——高居其位。那时你就有了正定。

正定在内心升起时，它有一个影子。等到你能够看见影子的当即显现时，那就是毗婆奢那：解脱的洞见。

你从正定中获得的知见，不是以想法、观念的形式出现。它以正见的形式出现。你看着错的，真错。你看着对的，真对。如果看上去对，其实错，那是妄见。看上去错，其实对，又是妄见。有了正见，对就是对，错就是错。

从因果角度上说，是你看见了四圣谛。你看见了苦，它真的苦。你看见苦因的升起，它真是在造苦。这些圣谛，绝对、不可否认、无可争议地真实。你看见苦有其因。一旦那个因升起，就必然有苦。至于灭苦之道，你看见自己的修行道，毫无疑问在走向解脱。无论是否走到底，你所见到的正确无误。这就是正见。至于苦的消解，你看见真有其事。你看见了，只要走在这条道上，苦的确在消解。当你在内心亲证这些事的真实性时，那就是毗婆奢那智。

说得再简单点：你看见了，一切事物，内在外在，都不可靠。身体不可靠、衰老不可靠、死亡不可靠。它们是些滑头的角色，对着你变幻不定。看见这一点，就是看见了无常。不要让自己对无常生起欢喜、不要让自己烦恼。使心保持中性、平衡。那就是毗婆奢那的意思。

关于苦：比方我们听说某个怨敌在受苦，就想：『太好了，』『希望他们快点死。』这个心已经偏了。比方我们听说朋友发财了，就高兴起来；儿女生病了，就难过起来。我们的心已经沦陷于苦。为什么？因为我们缺乏善巧。心不定，也就是说，它不在正定之中。我们必须照料心，不让它随着苦一起沦

陷。无论什么在苦，让它苦，不要让心跟着苦。身也许有痛，但心不痛。让身体尽管苦，但心不苦。使心保持中性。不要因为有乐而得意——要知道，乐也是一种苦。为什么？因为它会变。它升起消逝。它高低起伏。它不持久。那就是苦。痛也是苦：双重苦。当你对苦有这样的洞见时，也就是说，当你真正看见苦时，毗婆奢那已经在内心升起。

至于非我 [*anattā*]：我们一旦观察了事物，获得如实知见，就不去认领，不施加影响，不试图表现自己有权力、能力，把本来非我的事物，掌握在我们的控制之下。无论怎么努力，我们不能够阻止生老病死。身体要老去，就让它老去。它要痛，让它痛。它要死，让它死。不要为自己或他人的死而高兴。不要为自己或他人的死而烦恼。使心保持中立。不躁。不恼。这就是行舍智[*sa%okhārupekkha-ñāŠa*]：　让诸行——也就是一切造作和合之事——随其自性发展。

简要地说，这就是毗婆奢那：你看见了，一切造作都是无常、苦、非我。你能够从对它们的执取中退出。你能够放开。就在这里事情好转起来。怎么会呢？因为你不需要劳累自己，拖着行蕴到处走了。

执取意味着负重，我们身负着五堆蕴[*khandā*]：对色、受、想、行、识的执取［五取蕴］。我们抓住它们不放，以为它们就是自我。那就带着它们走吧：左腿挂一堆、右腿挂一堆、左肩压一堆、右肩压一堆、最后一堆顶在头上。就这样，走到哪带到哪——既笨拙累赘，又滑稽可笑。

bhara have pañcakkhandhā: 只管背起吧，五蕴实在是重担。***bhārahāro ca puggalo***: 人们承受重担之苦。 ***bhārādanaṃ dukkhaṃ***

loke: 走到哪背到哪，浪费光阴，在世间受苦[29] 。

佛陀教导说，凡是缺明辨者、凡是缺善巧者、凡是不修定引生解脱洞见者，将不得不背负其苦，久受重压。太可怜、太可惜了。他们永远摆脱不了。腿负重、肩负重，能去哪？往前走三步、往后退两步。不久就会垂头丧气。过一阵爬起来，再继续。

不过，当我们看见了无常——也就是，一切造作，无论内在外在，都不可靠；当我们看见它们是苦；当我们看见它们不是我们自己，它们仅在里面自发循环：当我们获得这些洞见时，就能把重担卸下，也就是，放开执取。我们可以放下过去——不再沉缅。我们可以放开未来——不去企望。我们可以放开现在——不指称为我。这三大箩筐一旦从肩上卸下，脚步就轻松了。我们甚至可以起舞。我们美好悦目。无论去哪里，人们乐意结识我们。为什么？因为我们没有负担。无论做什么，做得自在。我们可以带着轻松的心，行走、奔跑、歌舞。我们有佛子之美，所到之处悦目、优雅。不再负重，不再受累，我们可以有自在。这就是毗婆奢那智。

[29] 此为阿姜李对相应部22.22《重担经》偈语前三句的评说。经文直译为：『五蕴实为重担。人即是重担的背负者。负此重担在世间苦。』本书对五蕴的英译是：physical phenomena; feelings; concepts and labels; mental fabrications; sensory consciousness。直译是：身体现象［色］; 感受［受］; 概念与标签［想］; 心理造作［行］; 感官意识［识］。五蕴的进一步解释见书后词汇表。

真 相 与 它 的 影 子

1959 年, 日期不详

法的果证，清凉、清洁、清明。它没有生老病死。凡是精进学法修法的人，毫无疑问，必然升起法的果证。它是各自证知 [*paccattaṃ*]: 你必须亲自知见。

* * *

我们应当注意寻求明辨升起的助缘。闻所成智 [*sutamaya- paññā*]: 听那些值得听的话。思所成智 [*cintāmaya-pañña*]: 听了以后对它作评估，不轻易接受或排斥。修所成智 [*bhāvanā-maya-paññā*]: 一旦试验可行，就按照它修练。明辨波罗密 [圆满] 的最高形式就是——解脱洞见。你了解什么样的苦痛应当补救，于是去补救。你知道什么样的苦痛不应补救，就不去补救。

多数情形下，我们实在无明。即使那些不该补救的事，也试图去修补，那样做根本无效——因为有一种苦只应当观察，根本不适于搅动。好比一块锈表: 擦拭时不要过分。如果你把它拆开，整块表再也不走了。这个意思是，一旦你如实看清了自然因缘，就必须顺其自然。该修补的，就修补。凡是不该修补的，就不做。这样就把负担从心里卸下。

无明的人，就好比有个老妇，生火做饭，做完后吃饭，吃完了坐下来抽一支烟。对着一块火炭点烟时不巧烧了嘴，她就想：『这火真该死，烧了我的嘴。』于是她把火柴全部堆在一起，往上撒水，要让这屋子再也烧不起火来——是个不明事理的愚人。第二天想生火做饭，没火了; 夜里点灯，也得叨扰邻

居，求这人那人：可是她照样怨火。我们应当学会因材施用，适可而止。如果你点的火只是一小堆，煮饭要化三个钟头，那个火是不足以煮食的。同样地，我们把苦当成坏事，于是试图补救它——闭着眼不停地瞎忙。怎么救治，也没有用。

有明辨的人把苦看成两类：一类是身苦，或者说是自然因缘固有的苦。另一类是心苦，或者说是杂染之苦。一旦有了生，必然就有老、病、死。谁想挽回衰老尽管去试，直到自己老态龙锺。我们试图救治疾病时，常常就像那个水淹火柴的老妇。有时我们对治合理，有时却不然——好比那门前的台阶一开裂，我们就把整栋房子连屋顶都给拆了。

疾病是人人都有的事，换句话说，是指身体种种部位发起的病症。一旦我们治了眼病，它又会出现在耳、鼻、胸、背、胳膊、手脚等地方，接着它会悄悄钻入体内。好比抓鳗鱼：越用力，它越有本事溜开。于是我们不停地治，一直到死。有些病无论治不治，自然会消解。如果这个病需要治疗才能消解，那么就吃药。如果治不治都会消解，为什么多此一举？这就是要有明辨的意思。

无知的人，不知道什么样的苦该治，什么样的苦不该治，因此浪费时间金钱。聪明人懂得什么病该治，于是用自己的明辨来治。一切疾病，或者来自于身元素［四大］的不调和、或者来自于业力。假如这个病来自身元素，我们应该用食物、药物等等来调理。如果它来自业力，我们就得用佛陀的药来治。换句话说，内心升起的苦痛，用食物、药物对治，是无效的。我们必须以法对治。凡是懂得如何处理此道的人，可说是懂得了如何观察、诊断苦。

换个角度看，我们会看现，老、病、死只是苦的影子，不

是它的真正实质。缺乏明辨的人，会试图去消除那些影子，结果只会导致更多的苦痛。这是因为，苦的影子和实质来自什么，他们不熟悉。苦的精髓在于心。老、病、死是它的影子，或者说是它藉由身体所显示的效应。如果杀敌时拿把刀刺向敌人的影子，他怎么会死？同样地，无明的人试图摧毁苦的影子，却毫无效果。至于内心那个苦的精髓，他们根本想不到去对治。这样的无知就是一种形式的无明。

再换个角度看，影子与实质都来自渴求 [*taŠhā*] 。我们就像一个敛积了巨财的人，盗贼上门时跑去杀贼。他看不见自己的错，只看见别人的错。实际上，他这样满屋囤财，盗贼必然破门而入。同样，人们受苦，于是怨苦，却不下工夫纠正自己。

苦来自三类渴求，因此我们应当止息对感官之欲的渴求、对『有』的渴求、对『非有』的渴求 [欲爱、有爱、非有爱] 。这些东西都是我们在自己内心造作起来的，我们必须用自己的念住与明辨了解它们。一旦观照清楚了，就会懂得 : 『这种心态是渴求感官之欲; 这是渴求有; 这是渴求非有。』

有明辨的人将会看见，这些东西以精细、中等、粗糙三层次存在于心，正好比人生有少年、中年、老年三个阶段。『少年』指的是渴求感官之乐。这种饥渴一旦从内心升起，它会摇摆、移动——这就是渴求『有』; 接着又成形为渴求『非有』——这是一个求生者 [*saṃbhavesin*] 在伸长脖子寻找所缘，给自己造苦。换句话说，我们对种种色、声、香、味等生起爱好，于是盯上它们，这就给自己带来苦。因此，我们不应当偏向声、色等等激起贪、嗔、痴的东西（这就是渴求感官之乐），它使心摇摆，搅出许多概念来（这是渴求有; 当心黏着它的摇摆，不欲停止重复它的动态时，那是渴求非有。）

当我们获得明辨时，应当以随顺智 [*anulomika-ñāŠa*] ，也就是随顺四圣谛之智，摧毁这些形式的渴求，确知当这三种渴求全部消失时心有多少自在与安乐。这就称为知见灭苦的真相。至于苦因与灭苦之道，我们也将会领悟。

无知的人会到车影子里乘车，结果一头给撞着。不懂得什么是戒德影子的人，结果只会在车影子里乘车。言与行是戒德的影子。真正的戒德在心里。正态之心才是戒德的实质。定的实质，是牢固定住于单一所缘、不受任何概念或心理标籤干扰的心。定的身体表现——即我们的口眼耳鼻舌安静下来——只是那个影子，比如身端坐不动、口闭起不言、鼻不嗅气息、眼闭着不看外缘等等。如果心牢固定住在安止定层次，那么我们无论坐、站、行、卧，心就不会动摇。

一旦心修练到安止定的层次，明辨无须寻找，会升起来，好似一把御剑：抽出时锋利闪光，不用时藏于剑鞘。因此经上教导我们：***mano-pubba‰gamā dhammā mano-se˜hā mano-mayā***:『诸现象 [诸法] 以意为前导，以意为主宰，从意所造』[30]。心是世上最特别的。心是法的源头。

这就是知见苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道的意义。这就是戒德、定力、明辨的实质。无论谁，能够这样做，必定会达到解脱——涅盘。无论谁，能够在内心升起学法、修法的素质，毫无疑问必能证法。这就是为什么法被称为***sandi˜hiko*:** 当下可见； ***akāliko*:** 育果不论时间季节。要一直朝这个目标努力。

---

[30] 见《法句经》1。*mano*: heart; 意。*citta*: mind; 心。后者的意识层次深于前者。泰文里的心与意类似于中文，常可换用，英译未作区分。中译只在翻译巴利词语时保持上述的对应设置。

造 作

1956 年 2 月 6 日

（波罗尼瓦寺，在副僧王摩诃毗瓦萨葬礼上的开示。）

aniccā vata sa%okhārā uppāda-vaya-dhammino

uppajjitvā nirujjhanti...

一切造作皆无常，生灭是其本质。

既有生起必然灭去……[31]

法在一种意义上，是滋养、净化心的工具。另一种意义上，法是我们自己。我们身体的每个部分，都是世界的一小部分，而世界不外乎法的运作。不过这不是法的精髓。法的精髓在于心。

* * *

一切善良与尊贵品质的培育，来自我们自己的意、语、行。来自修布施、持戒等言行方面的善德，属于粗糙与中等层次的善德。精细层次的善德来自修心，也就是禅定。因此在我们必须学懂的事物当中，心的问题是最重要的。

心有两个层次：一个层次有生有灭，另一个层次不生不灭。如果心沦陷于造作 [*sa%okhārā*]，它必然得重复经历生与死。不过确见明知一切造作的心，就能够放开它们，达到不生、不死。我们如果想要超越忧苦——也就是不再有生死——首先必须

---

[31] 南传佛国葬礼上常诵此偈，出自长部16《大般涅盘经》等。古汉译：『诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。』

了解造作的真正本质。

造作按实际显现可分两类：一类是世间层次的造作，一类是法层次的造作。两者都有现实性，但它们都是生灭事件。因此佛陀说，*aniccā vata sa‰khārā* ……『一切造作皆无常……』因为这两种造作都以升起为开端、接着变化、最后衰灭。凡是能够朝内专注、如实明晰地知见这个状态，调御心，对一切造作聪明起来的人，必然能从一切苦中解脱。

世间层次的造作，是藉着人们的制造与设想而存在的事物，比如财富、地位、娱乐、赞誉。至于法层次上的造作，无论我们是否加以美化，人人都有同样的分量——换句话说，指元素、蕴、处。

世间层次与法层次的造作，好比那银幕上变幻的色彩，绿、红、黄、白，闪闪烁烁来回地变。我们观看时，为了跟得上那种变幻，视眼也得变——这就是升起误解的东西。当心抓紧这些造作时，它就升起满意、不满意的感受。当它们变好变坏时，我们的心也跟着变——因此它不脱无常、苦、非我这三个特征［三法印］。

从另一个角度看，造作可以分成两类：一类有心执占，譬如人畜；一类无心执占，譬如树木。虽然这也许是无执占心之造作的标准解释，我却不同意。拿这个大厅的阶梯来说：你说它没有心占据，那就试试砸了它，看会不会引出喧哗来。田地也一样，试试在别家地里种水稻；或者，果园里的香蕉树之类，试试拿刀砍一砍，看主人会不会把你投进监牢。世上万物，只要执取够得着，必然有心执占。只有火星，执取的范围尚且够不着，没有心占取。每一种造作，都有心执占它——除非是阿罗汉，他们无执占之心，因为他们根本不执取任何造作。

执取造作是苦的来源，因为我们已经解释过，造作是无常的。因此只有当我们放开造作、不执取时，才有快乐自在——那是法的自在，清凉、安静、稳固、不变的自在。世间意义上的自在，跟坐在一把椅子上的自在没什么不同：只有那把椅子不摇动，我们才有些许自在。心动有两种，一种是自然的摇动，一种是在业果影响之下的摇动。一日之间，心动多少次？有时它因现业 [当下动机] 而动，有时因旧业 [过去动机] 而动，不过它怎么动起来，我们不知道。这就是无明——导致造作也就是念头滋生的无觉知。

这一切的反面是非造作 [*visa%okhārā,* 离行] 。什么是非造作?无动摇、无变化、无消解：那就是非造作。造作在变，但我们的心不变。造作苦，但我们的心不苦。造作非我，但我们的心不是非我。无心执占的造作：那就是非造作。

一般来说，我们多数人，只了解六师教给的知见——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、念头——它们是变化、不确定、苦、无明、造作的来源。因此我们应当关闭这些官感，因为造作看不见其它造作。我们只有到另一边，才能够看见。

超越对错

1959 年 1 月 17 日

要让心出去害人，我们先得为它开路。换句话说，我们先害自己，这就从屋内扫清了道路，让我们出去伤害外人。

伤害之心 [动机] ，是一种严重的害己形式。起码它消耗了我们的时间，破坏了我们行善的机会。我们必须以离害之心——换句话说，入定——把它驱除。这就好比看见我们的地里有大块未被利用，自己却入不敷出。一有机会，我们得跳到那块空地里，给自己加把劲全力行善[32] 。

* * *

离欲思维[*nekkhamma-sankappo*] ，是指安于寂静、独居。离嗔思维[*abyāpāda-sankappo*]，是指我们无须思考自己与他人的短处。离害思维 [*avihiṃsa-sankappo*] ，是指不给自己造成困扰与伤害，也就是： (1) 不思考自己的短处，否则造成压抑 ； (2) 如果我们思考自己的短处，它会像野火一样传播开来，转思他人的短处。因此，智者把思维提升到善德层次，使他们能对自己怀有慈心善意，接下来也能够对他人怀有慈心善意。

当我们的心有了这三种能量时，它就像一张三脚桌，桌腿会朝各个方向转动。换一种说法，我们的心一旦升转到这样的

---

[32] 『行善』：据英译者，此处指在身体这块内在土地上修善业，即观四元素，发展自己的潜能。见另一篇开示《基本功》。

高层次，就可以给上下的一切事物照相。我们将会培养起明辨，好比一盏明灯、又好比一副放大一切细节的望远镜。这叫做智 [*ñāŠa*] ——了解世间诸事的直觉知性：世间解。

这里的明辨，不是指普通的知识或洞见。它是一种特殊的认知能力，是圣道的技能。我们心里将会升起三只眼[33]，透视世俗世界的红红绿绿、高高低低：这是智者的消遣。我们的内眼将会在前后、上下、四周观法，了知善与恶的一切里里外外。这就是明辨。我们心有自在安乐，无痛苦的干扰。这叫做明行足 [*vijjā-caraŠa-sampanno*] ——明察的技能具足。

心有明辨的人，可以益国益教，好比种成良稻销往国内外的农家，可以促进经济。心无明辨的人，将会败坏宗教。不仅给自己带来灾难，还会连累他人。换句话说，单单那么一个缺少善德、充满杂染渴求的人，做起坏事来造成的祸害，不仅毁灭自己、还会殃及全国各地的人。不过，当一个人心里有了前面所说的三种善德时，它们会转化成定的力量。心会像水晶、钻石一样清澈。整个世界将变得透明。明辨将会升起，解脱洞见的技能与直觉的领悟，将同时升起。

凡是以贵贱高低看世界的人，还不具备真正的直觉明辨。凡是有知觉智眼的人将会看见，没有什么高低贫富。从三法印角度看，一切平等：都是无常、苦、非我，好比那民主化的平等。别家与我家一样，没有什么区别。如今有人犯偷窃、抢劫罪，是因为他们看不见平等。他们以为这人好、那人不好；这间屋好作饭厅、那间不好；这间屋好作卧室、那间不行，等等。这是因为他们没有洞见，即明辨的眼力，因此才有这么多混淆动乱。

＊＊＊

---

33 『三眼』：据英译者，指外眼与内眼。

把你的注意力，完全放在这一尺宽、六尺长、半尺厚的身体上。这就是中道。如果你使自己对呼吸的觉知太窄，结果会像树桩一样呆坐，毫无警觉。如果你使自己的觉知太宽，直趋天堂地狱，结果会受错误的辨识欺骗。因此哪个极端都不好。如果你想走在正道上，必须事有节制，恰到好处。如果你不理解正确的修持方式，不管出家多久，死时埋在成堆的僧袍里，也不能修成。你们居士可以坐禅一直坐到头白齿落、腰弯背曲，也永远见不着涅盘。

不过，如果我们能使修持走上圣道，就能入涅盘。戒德将会消解、定力将会消解、明辨将会消解。换句话说，我们不耽溺于知见与明辨。如果我们聪明到获得了知见，我们仅仅知见，而不把聪明当成自我的一个基本组成部分。在低层次，我们不黏着戒德、定力、明辨。在高层次，我们不黏着初果、一还果、不还果。涅盘不黏着世界，世界也不黏着涅盘。只有这时候，我们才可以用『阿罗汉』这个名号。

到这里我们就可以放松了。人们可以讲无常，那只是讲出来的。人们可以讲苦，那只是讲出来的。人们可以讲非我，那只是讲出来的。讲的固然不错。对他们来说这是真的，他们完全正确——但是完全错误。对我们来说，只有能够使自己超越对错，才是善修。路造了给人走，猫狗也能走。常人疯人都要走路：路不是给疯人造的，但疯人也有权走。至于守戒，疯人愚人都可以守。禅定也一样：常人疯人都可以来坐禅。至于明辨：谁都可以大讲特讲，但讲出来的总不离对错。

世间的珍宝，没有什么带来真正的快乐。这些东西除了苦，再没别的。对世界来说是好东西，涅盘却根本不需要它们。正见妄见是世间的事。涅盘无所谓正见妄见。因此，凡是妄见我们应当弃绝。凡是正见我们应当培育——直到有一天它能从我们的抓取中脱落。那个时候我们才有自在。

零点

1957年4月22日

『1957年4月22日，阿育王寺：我们聚集在禅堂诵经后，阿姜李作了一段开示。一开始我只听见「礼敬阿罗汉……」，听不清作为开示主题的巴利经句，因为他的话音弱，外面风大，我的双耳嗡嗡作响。我静心细听，还是听不清，直到他快讲完时，我才听清了以下这段话：』

为了净化心，我们必须脱离对自我、对身体［色］、对心理现象［名］、对一切透过感官进入的对象的执取。要专心修定。随时保持一心。不要让它分成两个、三个、四个、五个等等，因为你一旦使心合一，把它变成零就容易了。只要把小『头』切掉，两端一接就成。不过，如果你让心分成好几个，要把它变成零，就费时费力了。

还有：如果你把零放在其它数字后面，就成了十、二十、三十、四十、五十、几百、几千、直到无穷。不过，如果你把零放在前面，即使有千万个零也不作数了。心也一样：我们一旦把它从一变成零，再把零放前面，其他人尽管批评我们，赞扬我们，再也不作数了。好也不作数、坏也不作数。这个心态，写不出、读不出，只有我们自己才懂。

不再有这种作数时，心就证得了清净与至乐，如课诵本所说：

nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ
nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ
涅盘为至高空性。
涅盘为至高之乐。[34]

这就是为什么经上教导我们，要随时保持一心——这样我们很容易把它擦了变成零。一旦能把它变成零，我们必然会放松一切执取。我们的心将证得清净——

这便是涅盘。

[34] 据英译者，这两句并列收录于泰王拉玛四世所编的巴利文课诵本。前一句源自中部 121《空小经》。后一句直接引自《法句经》 203-204 。

附 录

《念住呼吸》最早版本中方法二的第 3 步，后来为阿姜李简化重编，成为今版形式。不过有些人认为原版有益，兹收录于下：

3. 随着出息、入息，观察它舒适与否、是窄是宽、是顺畅还是堵塞、是快是慢、是长是短、是暖是凉。呼吸若不舒顺，便作调节，直至舒顺为止。例如，长入息、长出息自感不适，则尝试短入息、短出息。一旦呼吸有舒顺之感，要让这股舒顺的呼吸感［气感］传遍身体各部位。例如，每作一次出入息，便意想一个重要的身体部位，过程如下：

> 随着你让呼吸［气］通入支气管，意想它一直下行，沿着右腹部到达膀胱。
>
> 随着你再作一次出入息，意想呼吸［气］沿着大动脉血管流向肝脏与心脏，经左侧下行至胃与肠。
>
> 随着你再作一次出入息，意想呼吸［气］从喉根沿脊柱内侧（前侧）下行到底。
>
> 随着你再作一次出入息，意想让呼吸［气］从喉根沿前胸下行，穿过胸骨底端到达脐部，流出体外。
>
> 随着你再作一次出入息，从上颚吸入气息，下行到喉根，继续穿过胸腔中部，至大肠、直肠，流出体外。

一旦完成了体内这五个转折，就让呼吸沿着身体的外侧流动：

随着你作一次出入息，意想从后脑根吸气，让它在身后沿脊柱外侧垂直下行。

接下来，你若是男性，先想右半身，包括上下肢。随着你作一次出入息，意想右臀，让气沿右腿下行，一直到趾尖。

随着你再作一次出入息，意想左臀，让气沿左腿下行，一直到趾尖。

随着你再作一次出入息，意想后脑根，让气下行到右肩，沿右臂到指尖。

随着你再作一次出入息，把气吸入后脑根，让它下行到左肩，沿左臂到指尖。

随着你再作一次出入息，把气吸入头骨内部的区域，意想耳——眼——鼻——口。（男众应先意想右半身各部分：右眼、右耳、右鼻孔、右臂、右腿等等。女众先意想左眼、左耳、左鼻孔、左臂、左腿等等。）

你做完后，继续仔细观察呼吸［气］。使呼吸精细、轻质、流畅。使心在这团呼吸［气］中保持稳定、寂止。使你的念住与警觉全面、慎密。让各种气感融会、渗满全身。让心中立、冷静、沉着。

词 汇 表

akāliko: 无时相；不受时间、季节影响。

apāya: 匮乏、不幸的域界；恶道；恶趣；指四种低等生存状态——地狱、饿鬼、修罗、动物界。这些状态皆非永恒。

arahant: 阿罗汉；应供；尊贵者；清净者——即心已无有杂染之漏而不再重生者。这是对佛陀及证得最高果位之诸圣弟子的称号。

ariya sacca: 圣谛。圣 [*ariya*] 在此也指理想、榜样，在词组中有客观、普遍真理之意。圣谛有四：苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道。

āsava: 漏；流出：指作为轮回洪流之因的心理杂染（感官之欲、生存态、观念、无明）[欲漏、有漏、见漏、无明漏]。

avijjā: 无明；无知；受蒙蔽的觉知；虚假的知识。

āyatana: 处；感官媒介。内在感官媒介 [内处] 为眼、耳、鼻、舌、身、识。外在感官媒介 [外处] 为其相应的对象。

bhagavā: 薄伽梵；具足吉祥者；有一切福德者；世尊。

bhāvanā-maya-paññā: 修所成智；经由禅修培养心智所成就的明辨。

brahma: 梵天；高于欲界天的天界居者。

buddha (***buddho***): 心的纯净或清净的觉性素质，有别于心所攀附的主题及对所缘的知见。

chabbaŠŠa-ra%os…: 六彩光芒或光环，常以描述佛陀之相。

***chalang'upekkhā*:** 六支舍；六分舍：对来自六种官感——色、声、香、味、触、法的任何事件保持不偏不倚的平衡心态。

***deva*:** 天众；指任一层欲界天的居者。

***dhamma*:** 法；事件；现象；事物实相；其内在性质；事物发展的基本原理。也指为了顺应自然法则人们当采取的行为准则，以及为了实证不死之境界，人们当培育的心理素质。在引申意义上，法 [大写的 *Dhamma*] 也指任何传授上述原理的教义。因此从法的角度观察身心事件 [名色]，意味着直接如实地把它们仅看成事件或现象，看见主导其行为的规律性。从世间角度观察事物，意味着从寓意、功能、情感色彩等角度看，即从事物如何纳入我们的生活观与世界观的方面看。

***dhamma-vicaya-sambojja%₀ga*:** 择法觉支 ：对于现象、属性、原理等有分辨力。为七觉支之一，其余觉支为：念觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

***dhātu*:** 元素；界；潜能；构成内在身心觉受的元属性 [指其不可再分]：地（坚硬性）、水（润湿性）、火（温热性）、风（能量性）、空间、意识。呼吸被视为风元素的一个层次，体内一切能量感皆归为呼吸感 [风感 ；气感]。按照古印度与古暹罗生理学，疾病来源于前四种元素之任一部分的过盛或失调。健康则被定义为四元素无一占主导的状态：一切安静、不兴、平衡、寂止。

***ekaggatārammaŠa*:** 一所缘性 ；单一的所缘、对象、目标。

***ekāyana-magga*:** 一乘道；合一之道；直道。指四念处（身、受、心、法）的修习。

***jhāna*:** 禅那；静虑。高度专注于某种体感[*r™pajhāna*，色界禅那] 或某个心理概念 [*ar™pajhāna*，无色界禅那] 的禅定状态。寻想

［寻］、评估［伺］、喜、乐与一所缘性为色界初禅的五要素［五禅支］。

kamma: 业；导致存在与出生［有生］的有动机的行动。

khandha: 蕴；聚集体；感识 [sensory perception] 的构成单元；直接体验到的身心现象：包括色蕴（*r™pa,* 指体感或其素材）、受蕴（*vedanā,* 指苦、乐、不苦不乐之感受）、想蕴（*saññā,* 指标籤、名号、概念、指称）、行蕴（*sa%okhārā,*指心理造作、思维构成）、识蕴（*viññāŠa,* 指感官意识）。

lokavid™: 世间解；精通宇宙现象者——佛陀名号之一。

magga-citta: 道心。构成出世素质、趋向解脱的正道心态。果心 [*phala-citta*] 指紧随道心证得其果的心态。

nibbāna (*nirvāŠa*): 涅盘。心从贪、嗔、痴、名色之绑束中的解脱。因该词也指火的熄灭，故含有静止、冷却、安宁之义。（据佛陀时代的物理学，万物或多或少都含有火的潜在属性。激活时它抓紧并受制于燃料。熄灭时则获得解脱。）

nimitta: 禅相。心理征兆、主题、意像。

n…varaŠā: 盖障；五盖；妨碍入定的心理素质：感官之欲、恶意、昏睡、掉举［躁动不安］、疑。

opanayiko: 朝内、向内观照。

paccattaṃ: 各自证知；由个人在内心体证。

Pāli: 巴利圣典；现存最早的佛教经典之名称。引申意义亦指书写这套经典的语言。

puñña: 福德；内在价值；功德。来自行为正善并使人继续行善的内在安宁感。

samādhi: 奢摩他；止；定；三昧；心集中或专注于单一对象的动作。定的三个层次——刹那定、近行定、安止定——可按本

书禅那一章所述的［初禅］前三步来理解：刹那定不超过步骤 (1)； 近行定结合了 (1) 与 (3)； 安止定结合了 (1) 、 (2) 、 (3) 并继续包括所有更高的禅那层次。

***saṃbhavesin*:** 求生者； 寻找投生处的有情。

***sandi˜˜hiko*:** 即刻即地可见； 现证； 即见。

***sa‰ogha*:** 僧伽。跟随佛陀的弟子团体。常规意义上，指佛教僧侣。理想意义[*ariya*，圣义］上，指无论在家、出家的佛弟子中至少已修练成就解脱的第一种出世品质［初果］者。

***sa‰okhārā*:** 行； 造作——指造作事物的力与因、造作过程、造作而起的事物。作为五蕴中的第四蕴［行蕴］，指心内部造作思想、愿望等的动作。作为五蕴的通称，它指一切本质上造作、合成、塑造的事物。行舍智[*sa‰okhārupekkhā-ñāŠa*] 指平等俱舍地观一切行的解脱阶智。

***vijjā*:** 明； 觉； 科学； 认知技能。

***vijjā-caraŠa-sampanno*:** 智识与操行具足完美； 明行足。 ***vipassanā(-ñāŠa)*:** 毗婆奢那智； 观智； 解脱的洞见——从四圣谛角度，从无常、苦、非我角度，如实观照物质与心理现象之生灭所获得的明晰直觉的洞见。

英 译 者 后 记

本书译笔如有任何不准确或误导之处，我请求作者与读者原谅译者无意间造成的障碍。对于译笔准确的那部分，我希望读者能够充分利用、用心体会，求证文中指明的真理。

英译者

中译者附记：

读者对本书有任何问题，请联络坦尼沙罗尊者。地址：

Thanissaro Bhikkhu, Metta Forest Monastery
13560 Muutama Lane, Valley Center, CA 92082, U.S.A.

华语读者亦可就本书有关的禅修问题请教马来西亚柔佛州宁心寺住持基摩轲尊者（阿姜庆）。地址：

Khemako Bhikkhu, Santi Forest Monastery
Lot 1413, Jalan Ponorogo,
Batu 18 1/2 Kampung Sungai Tiram,
81800 Ulu Tiram, Johor, Malaysia

功德回向诵文

Sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-j…vino
kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ
sabbe bhāg… bhavantu te

愿一切众生活安乐、常离敌怨。
愿一切众生分享我善行的福果。